

**И.Л.Медкова, Т.Н.Павлова,  
Б.В.Брамбург**

**Вегетарианство  
о здоровье, доброте,  
красоте ...**

**Москва  
“Дружба народов”  
1992**

*Часть средств от реализации книги будет передана  
в фонд Всесоюзного вегетарианского общества.*

М42 Медкова И.Л., Павлова Т.Н., Брамбург Б.В.  
Вегетарианство о здоровье, доброте, красоте...—М.:  
Дружба народов, 1992. — 160 с.  
ISBN 5-285-00188-9

Эта книга — первая отечественная публикация по вегетарианству за последние 70 лет. В ней представлены: история развития вегетарианского движения, его этические основы, роль вегетарианского питания в оздоровлении организма человека, в борьбе с болезнями, в достижении активного долголетия. Книга содержит практические советы как стать вегетарианцем и разнообразные рецепты вегетарианской кухни.

Книга написана профессионально и в то же время доступно. Коллектив авторов включает доктора медицинских наук И.Л.Медкову, занимающуюся в течение двух десятилетий изучением физиологических и биохимических аспектов процесса пищеварения, Т.Н.Павлову — биолога и лингвиста, Б.В.Брамбурга — специалиста по прикладной кибернетике.

Книга имеет большой познавательный и практический интерес для широкого круга читателей.

4105040000-087  
М — Без объявл.  
018(01)-92

ББК 51.230

ISBN 5-285-00188-9

## ГЛАВА I. ВЕГЕТАРИАНСТВО — ОТКУДА ОНО

### 1. ИСТОРИЯ ВЕГЕТАРИАНСТВА

Всех, кому дорого счастье и правда,  
я умоляю посвятить свое внимание  
изучению вегетарианства.

*Шелли*

Вегетарианство — это способ питания, исключающий потребление мясных и рыбных продуктов; это также учение о том, что естественной пищей человека являются продукты растительного происхождения.

Вегетарианство существовало всегда. Человечество, как и другие приматы, в самом начале возникновения питалось лишь растительной пищей. О генетической приспособленности человека к растительной пище свидетельствуют его жевательный аппарат, наличие червеобразного отростка — аппендикса (участвующего в усвоении клетчатки), более низкая температура тела, чем у хищников. Нужно заметить, что появление и развитие скотоводства как стабильного источника мясной пищи для человека относится к совсем недавним эпохам: в Передней Азии оно возникло в VII - VI тысячелетиях до н.э., а молочное хозяйство еще позднее — к IV - III тысячелетиям до н.э.

Предки человека обитали в регионах с жарким и влажным климатом, в окружении богатой растительности и питались листьями, фруктами, орехами. Лишь экстремальные условия заставили человека обратиться к неестественной для него пище — мясной. В ледниковый период человек перешел на питание мясом, чтобы выжить. Привыкнув к мясной пище, человек продолжал употреблять ее и далее, когда крайняя необходимость в этом отпала. Поэтому факты возникновения вегетарианства в различных регионах мира правильнее назвать возвратом человека к исконному способу питания, запрограммированному генетически. До сих пор также существуют племена и народы, не испытавшие влияния оледенения и питающиеся растительной пищей. Это относится, в частности, к некоторым племенам на Филиппинских островах, до последнего века не знавшим огня и обработки металла (и поразившим европейцев своим здоровьем и моложавым видом).

Несмотря на то, что большая часть человечества перешла на смешанное питание (мясное, молочное, растительное), вегетарианство стало вновь возрождаться в различных точках земного шара при достижении человечеством определенного уровня цивилизации. Обращение людей к вегетарианству свидетельствовало о поисках ими более здо-



ровой жизни, нравственной силы, стойкости, о более гуманном мироощущении. Вегетарианство считалось обязательным во многих религиозных учениях, философских школах, так как опыт человечества показывал, что отказ от мяса позволял достигнуть духовных высот. Вегетарианский способ питания отвечал требованиям умеренности и самодисциплины, которые всегда считались основой самосовершенствования человека; вегетарианство противопоставлялось распушенности, невоздержанности, культу физических удовольствий, ослабляющих и принижающих человека.

Особый смысл придавался вегетарианству на Востоке, в частности в Индии, где религия объясняла необходимость вегетарианства и отказ от убийства животных переселением душ; это верование заключается в том, что после смерти человека его душа не исчезает, а переселяется в другое существо: другого человека, зверя, птицу, насекомое — и продолжает жить, перевоплощаясь в разные оболочки. При этом убийство животного становится таким же грехом, как и убийство человека.

Вегетарианство существовало в Древнем Египте и Древней Греции, где носило религиозную форму. Известно, что атлеты Древнего Рима получали вегетарианское питание для того, чтобы иметь больше силы и энергии.

Сохранившиеся до настоящего времени религии, помимо индуизма, также указывают на растительную пищу как естественную для человека. Информация о том, что человечество питалось растительной пищей с начала своего существования, достигла древних иудеев и преломилась в Библии как описание жизни первочеловека в Раю, где царила гармония между человеком и природой и человек был счастлив.

В Библии (Глава 1, Песнь 29) говорится: “И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам *сие* будет в пищу”. На тех же позициях находится Коран.

В христианской религии нигде нет прямых запретов употреблять мясо. Однако мясная пища считается противопоказанной, если человек стремится к духовному совершенствованию. Не только монашество дает обет воздерживаться от мясной пищи, но и все верующие должны не употреблять мясных и даже молочных продуктов в дни поста (эти ограничения имеют также глубокий медицинский смысл). В христианских религиозных источниках нигде нет указаний на то, что Христос ел мясо. Более того, некоторые исследователи считают, что он, как и члены секты ессеев, был вегетарианцем. Строгими вегетарианцами были и ос-

таются члены религиозных сект, живущие на территории нашей страны и за рубежом: адвентисты, мормоны, зороастрийцы.

Попытки обосновать целесообразность вегетарианства с позиций науки делались еще во времена античности, например, Пифагором. Проблема естественного питания привлекла внимание естествоиспытателей в XVIII-XIX вв.; ею интересовались Гумбольдт, Кювье. Кювье писал: “Человек приспособлен, по-видимому, к питанию преимущественно плодами, корнями и другими сочными частями растений”. Термин “вегетарианство” возник в Англии в 1842 г. В Англии же, в Манчестере, в 1847 г. появилось первое и самое знаменитое Вегетарианское общество. Оно имело разветвления по всей Великобритании. Общество издавало и издает по сей день множество книг и журналов. В Германии и Швейцарии также появляются вегетарианские общества; в южных странах — в Италии, Испании, где мясная пища гораздо меньше употребляется, чем в северной Европе, они менее популярны. Во Франции вегетарианство распространилось позднее, так как и там мясная пища не пользуется таким спросом, как в более северных районах.

В 1871 г. 41 человек — члены одной из английских вегетарианских организаций — переселились из Англии в Америку и обосновались в Филадельфии, где вскоре их число сильно увеличилось. Их позиции были усилены влиянием таких людей, как доктор Р.Д.Мюссе, четвертый президент американской медицинской ассоциации и исследователь Сильвер Грэхэм.

Сейчас в США имеются две основные организации, которые поддерживают вегетарианство с двух позиций — медицинской и моральной: Американский вегетарианский союз и Американское вегетарианское общество.

Полагают, что общее число вегетарианцев в США достигает двух с половиной, трех миллионов человек.

Самая большая вегетарианская организация — Международный Вегетарианский Союз — была основана в 1908 г., в настоящее время она имеет отделения практически во всех странах мира и регулярно проводит съезды.

В Англии, Германии, Австрии, Швейцарии появляются специальные гостиницы и рестораны для вегетарианцев. Усилия европейской вегетарианской кухни направлены на то, чтобы придать растительной пище возможно большую питательность и удобоваримость, не забывая при этом о разнообразии и вкусовых ощущениях. В вегетарианских гостиницах пытаются удовлетворить и другие гигиенические требования вегетарианцев: обилие чистого воздуха, условия для занятий физическими упражнениями. К настоящему времени создана весьма обширная литература по



вегетарианству: написаны монографии, вегетарианские общества издают свои журналы.

В России вегетарианство начинает становиться заметным движением во второй половине XIX в., главным образом, среди религиозных сектантов — духоборов, белоризцев, “свободников” и т.д., а также среди некоторых групп интеллигенции. Распространению вегетарианства в России способствовало опубликование профессором А.Н.Бекетовым в 1878 г. статьи “Питание человека в его настоящем и будущем”, а также популяризация вегетарианства Л.Н.Толстым, написавшим по этому вопросу в 1892 г. статью “Первая ступень”.

Бекетов писал:

“Мне бы хотелось возбудить интерес к вопросу о питании человека, как об одной из основных причин, определяющих ход физического и интеллектуального развития всего людского рода ...

Огромное большинство людей питается не мясною, и не смешанною животнo-растительною пищею, а чисто растительною...

Предрассудок о безусловной необходимости смешанной животнo-растительной пищи зародился исторически, вследствие долговременной привычки зажиточных классов европейского населения, а также вследствие удобств, представляемых этой пищею.

Указанный предрассудок исчезнет однако же сам собою...

Мы вправе заключить, что преобладание мяса в пище, а тем более исключительно мясная пища, свойственны лишь дикому и варварскому человеку”.

В конце XIX в. число сторонников вегетарианства в России достигает нескольких десятков тысяч, в Москве и Петербурге организуются вегетарианские общества, открываются вегетарианские столовые.

Отличительным признаком второй половины XX в. стало более широкое понимание задач вегетарианства его сторонниками; вегетарианство всегда имело гуманистический аспект — отрицательное отношение к страданиям и гибели животных, используемых человеком. Движение за более гуманное отношение к животным, начавшееся сначала в Англии, а затем поддержанное в других европейских странах, и положившее начало законодательству по защите животных от жестокости (Акт о жестокости в Великобритании — 1926 г., во Франции — 1934 г.), не было связано с вегетарианским движением. Защитники животных игнорировали тот факт, что жизнь животных, мясо которых используется как продукт питания, также нуждается в защите. В свою очередь, вегетарианские журналы занимались в

основном рецептами и не касались проблем отношения к животным. В последние годы ситуация изменилась: проблемы любых животных, в том числе и сельскохозяйственных, обсуждаются на страницах изданий обществ по защите животных; вегетарианские журналы, в свою очередь, рекламируют литературу о правах животных. И те, и другие выработали единый подход к решению эстетических проблем: пропаганда жизни без жестокости, без насилия — в отношении всех живых существ.

Как обстоит дело с вегетарианством в Советском Союзе? Вегетарианские общества перестали существовать после Октябрьской революции. Идеологизация всех сторон бытия, начавшаяся в нашей стране в 20-е гг., монополизация научной мысли, особенно в общественных науках и биологии, привели к полному вытеснению из науки специалистов, поддерживающих вегетарианство.

В 20-е и начале 30-х гг. по инерции еще ведутся работы в этом направлении. В первую очередь следует вспомнить о трудах большого специалиста в области лечебного питания М.И.Певзнера. Он писал: “Растительная пища менее токсична, при ней мы вводим меньше пуриновых оснований; кроме того она совершенно не содержит кровяного пигмента, усиливающего гнилостные процессы в кишках”.

В заключение данного раздела небезынтересно сравнить фрагменты статей из разных изданий Большой Советской Энциклопедии (БСЭ) о вегетарианстве, чтобы увидеть эволюцию официальной позиции.

В первом издании БСЭ (1928 г.) приводится достаточно полная концепция вегетарианства с более или менее подробной классификацией направлений.

Во втором издании БСЭ (1951 г.) о вегетарианстве говорится коротко, с позиций философии того времени. Приводимый ниже фрагмент статьи не нуждается в комментариях: “Идеологи эксплуататорских классов в своем стремлении скрыть от трудящихся масс истинные принципы экономического неравенства, усиленно поддерживают всевозможные антинаучные доктрины, маскирующие моральными принципами “личного усовершенствования” классовую сущность угнетения. Этим и объясняется популяризация вегетарианства в капиталистических странах. Все доводы, приводимые вегетарианцами в пользу питания исключительно растительной пищею, антинаучны”.

Статья о вегетарианстве в третьем издании БСЭ (1971 г.) при всей ее лаконичности носит уже более объективный характер. В ней отмечается, что “физиологическая потребность в углеводах, минеральных солях и витаминах может быть обеспечена и растительной пищею даже при повышенной мышечной нагрузке”.



Несмотря на то, что вегетарианство в нашей стране не получало поддержки в течение десятилетий, оно сохранялось; этические и религиозные мотивы отказа от мясной пищи не могли быть устранены и продолжали действовать. Мощнейшим толчком к распространению гигиенического вегетарианства в нашей стране в последние несколько десятилетий послужило проникновение зарубежной литературы по йоге и другим оздоровительным системам Востока, а также работ западных натуралистов: А.Чейза, Г.Шелтона, К.Джеффи, Н.Уокера, П.Брэгга (этот интерес мог быть связан с повышением жизненного уровня послевоенных лет и нарастанием заболеваемости “болезнями века” в результате неумеренного питания и злоупотребления мясной пищей). В стране образуются многочисленные группы здоровья, члены которых уже знают о негативных сторонах питания мясом и пытаются от него отказаться. Способствовал популяризации вегетарианства и метод разгрузочно-диетической терапии (лечебного голодания), который включает последующее вегетарианское питание как обязательный элемент оздоровления. Этот метод внедрял многие годы в отечественную медицину профессор Ю.С.Николаев, потомственный вегетарианец, автор книг о лечебном голодании.

К концу 80-х гг. вегетарианство приобрело в нашей стране достаточную популярность и масштабы. В декабре 1989 г. было создано Вегетарианское общество в СССР при экологическом фонде СССР. Общество объединяло вегетарианцево-диночек, организаторов групп здоровья в разных городах страны: Днепропетровске, Москве, Вильнюсе, Ленинграде, Куйбышеве, этических вегетарианцев.

## 2. ДРЕВНИЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ ВОСТОКА И ВЕГЕТАРИАНСТВО

Древние цивилизации Востока имели продуманные системы оздоровления, важной составной частью которых была система питания. Примечательно, что древняя восточная медицина, имевшая несравненно больший опыт, чем западная, рекомендует безмясное питание.

Очень многие вегетарианцы, в том числе и отечественные, перешли на вегетарианское питание под влиянием систем оздоровления и философских учений древней Индии.

Представляют интерес рекомендации по питанию, которыми пользовалась веками эта огромная страна, сохранившая свои вегетарианские традиции.

Древней системой оздоровления, созданной в Индии, является йога, возникновение которой относят к 2-му тысячелетию до н.э.; по некоторым источникам йога появилась еще раньше — в 4-м тысячелетии до н.э. Йога является популярнейшей гигиенической системой в мире, поэтому нецелесообразно ее излагать здесь; кроме того, центральное место йога отводит духовным и физическим упражнениям. Однако необходимо напомнить, что йога, будучи системой нравственного и физического совершенствования, не могла разрешать потребление мясных продуктов. В качестве мотивировки запрещения питаться мясом йога приводит довод о том, что вместе с мясом убитого животного человеку переходят болезни и страдания животного.

Кроме йоги, в древней Индии существовали и другие руководства по оздоровлению. Индийская священная литература — Веды, относящаяся ко II — началу I в. до н.э., содержит одну книгу, называемую Аюрведой, “Наукой о долгой жизни”. Это научный трактат о методах лечения, он также содержит подробные указания о том, как правильно питаться. В цивилизации древней Индии были сформулированы этические, оккультные, гигиенические и физиологические мотивы, по которым человеку запрещено убивать животных и потреблять мясо. Плотоядная пища делает людей тупыми и скотоподобными. Питающийся мясом не может стать философом, мудрецом. Интеллект проясняется, утончается и обостряется благодаря растительной пище. Растительная пища, по мнению учителей Востока, в высшей степени благоприятствует возвышенному образу мыслей и божественному созерцанию. Она придает больше жизнеспособности, чем животная пища. Исключительно полезны свежие фрукты, салаты и сырые овощи, сыр, орехи, молоко, ячмень, мед, финики, миндаль. От сырой пищи улучшается качество крови, а потому она должна составлять 80% пищи.

Этическая сторона вегетарианства отражена в понятии “ахимса”, относящемся к понятиям философии индуизма, джайнизма и буддизма — трех главных религий древней и современной Индии. “Ахимса” в переводе означает “ненанесение вреда”. Это религиозное предписание запрещает умерщвление всех живых существ в любой форме. Ахимса не приемлет не только физического воздействия, но и какого-либо другого враждебного акта, выраженного делом, словом и даже мыслью.

Другая система питания, созданная на Востоке, возникла в Центральном Китае около 6000 лет назад. Она была разработана сторонниками философской школы, которая считала, что универсальный закон бытия представляет собой единство противоположностей; эти противоположно-



сти и взаимосвязанные силы они называли "инь" и "ян". Два начала присутствуют в каждой вещи, и характер ее зависит от возрастания или убывания в ней этих начал. Китайская медицина основывалась на принципе инь-ян, и рекомендации по питанию также строились с учетом свойств продуктов питания — инь и ян.

Эта теория была возрождена нашим современником японским врачом Джорджем Озавой (в начале 60-х гг.), который испытал на себе данную систему питания. Признанный медиками безнадежным больным, Д.Озава обратился к медицине древности, убедился в ее эффективности и стал горячим популяризатором системы питания китайских ученых прошлого. Он назвал эту систему питания макробиотикой. Система основана на принципе деления продуктов питания на инь и ян, при этом Озава дал современное толкование этим словам: кислотная и щелочная реакции продуктов. За основу при отнесении продуктов в ту или иную категорию он берет содержание в последних калия или натрия. В соответствии с макробиотикой, человек здоров, когда в организме отношение калия к натрию 5:1. Поскольку в рисе именно такое соотношение данных элементов, Озава считает его самым полезным продуктом; к тому же рис традиционно составляет основу рациона японцев. Озава дает таблицу характеристики продуктов с точки зрения макробиотики: от продуктов "очень инь" (сахар, мед, шоколад, дрожжи, кофе, чай), "более инь" (цитрусовые, груши, виноград, бобовые, помидоры, баклажаны, картофель), "менее инь" (яблоки, земляника, кабачки) — вплоть до ян. Сначала перечисляются продукты "более ян" (пшено), затем "менее ян" (ячмень, овес). Таблицу завершают "равновесные" продукты (рис, оплодотворенные яйца).

Главная особенность макробиотики (с точки зрения западных традиций питания) — это строгое вегетарианство. Д.Озава указывает на запрещение использования животной пищи буддизмом, и в особенности дзен буддизмом; кроме того, он убежден сам, что питание мясом вредно для человека, тормозит его сознание, развязывает животные инстинкты.

Второе отличие этой системы от других систем питания — отнесение фруктов к продуктам инь, то есть к тем, которые не считаются оптимальным источником питания (хотя и не так вредны, как мясные продукты). Неполезными считает Озава и молочные продукты, особенно кисломолочные. Как самые полезные он рекомендует бурый рис, гречку, пшеницу, кукурузу, ячмень, просо, а также овощи, все, кроме картофеля, баклажанов и помидоров. Кроме того,

Озава считает полезным использование дикорастущих растений.

Несмотря на различие двух описанных систем, созданных древними цивилизациями Востока и обусловленных традициями стран, где они возникли, основой их является вегетарианство, которое возводится в принцип как с этической, так и с медицинской точек зрения, и, видимо, обеспечивает сходный оздоравливающий эффект, казалось бы, непохожих рационов.



## ГЛАВА II. ВЕГЕТАРИАНСТВО КАК МИРОВОЗЗРЕНИЕ

### 1. ЭТИКА И ВЕГЕТАРИАНСТВО

До тех пор, пока прочие животные будут исключены из круга духовной жизни, в котором признаются общие правила и обязанности, люди не сделают ни шага вперед на пути к нравственному совершенствованию.

*Струве*

Мнимое бесправие животных, заблуждение, будто наши деяния относительно их не имеют нравственного значения, или, говоря языком морали, будто перед животными не существует никаких обязанностей, в этом проявляются возмутительные грубость и варварство.

*Шопенгауэр*

Как показывает статистика, большинство вегетарианцев стали таковыми по гигиеническим соображениям, т.е. желая стать здоровее. Однако у человека есть и другие заботы, помимо желания быть здоровым. Достаточно большая категория людей стремится жить в ладу со своей совестью, не совершая жестоких поступков, т.е. хочет поступать этично во всех случаях.

Этика вегетарианства рассматривает вопрос морального права на лишение животных жизни для удовлетворения своих потребностей. В первую очередь это касается вопроса: совместимо ли с нравственностью высокоцивилизованного человека питаться мясной пищей.

Появление этических воззрений у человечества отражает определенный уровень сознания последнего: способности анализировать свои поступки, делать выводы о своем поведении. Этика, по определению Оксфордского словаря, — это ответственность за других людей; под этикой мы понимаем нравственное поведение человека, который не ставит свои интересы выше интересов других людей, более того, защищает интересы другого как свои собственные. Этичность поведения возникла в результате длительной биологической и социальной эволюции человека; этические принципы получали признание потому, что они были социально полезны, укрепляли общественные взаимоотношения человека. Действительно, этика — это единственная надежная основа безопасности человека в коллективе; все

проявления социального зла: войны, уголовные преступления, социальное угнетение, неравенство, соперничество между отдельными людьми и пр. являются результатом недостаточного числа членов общества с этичным поведением. И наоборот: в коллективе, где каждый действует на пользу общества, каждый в то же время чувствует себя защищенным от негативных социальных явлений. Нравственная эволюция человека еще не закончилась, личности с этичным поведением в меньшинстве на земле, однако они — соль земли, самое драгоценное, что дала эволюция человеку; их идеи все более завоевывают мир.

История позволяет проследить динамику развития этических взглядов человечества. Этот процесс показывает тенденцию к расширению круга лиц, перед которыми у человека предполагался моральный долг; сначала человек защищал только свою семью, свое потомство, позднее у него появился долг перед обществом, племенем, государством. Но и внутри государства этические взаимоотношения были неоднородны. В отношении каких-то категорий людей нравственный долг был слабее или отсутствовал, иначе говоря, проводилась дискриминация по половому признаку, по классовому, имущественному, по национальному и расовому. Лишь в недавнее время человечество провозгласило всех людей равными и предписало, таким образом, этические нормы поведения обязательными по отношению к любому человеку. Но эти этические принципы в значительной степени еще только декларируются.

Хотя моральные принципы получали все большее признание в силу их полезности для общества, т.е. по прагматическим мотивам, эволюция этики имела другие корни — психологические, духовные. Она основана на способности человека к сопереживанию, которая лежит в основе нравственного поведения человека, его доброты, порядочности. Можно утверждать, что именно способность к сопереживанию в первую очередь выделила человека из мира животных.

По мере развития духовности, чувства сострадания, человек стал ощущать себя неуютно от того, что его деятельность была постоянно связана с причинением страдания и умерщвлением других существ. Уже в древние времена высокие умы пришли к выводу, что человеку, как существу нравственному, не подобает осквернять себя убийством.

Сострадание к животным — имеет эмоциональную, иррациональную основу; и поэтому никакие официальные: религиозные, правовые — точки зрения на правомерность умерщвления животных на пользу человеку не могли примирить некоторых людей с жестокостью такого рода. Однако число людей с развитым эстетическим чувством было



недостаточно для того, чтобы сделать их идеи достоянием всего человечества. Величайшим достижением человеческого духа было рождение религий, предписывающих нравственный долг человеку перед животными — индуизма и буддизма, придавших форму религиозных догм запретам убивать животных. Феномен буддизма показал человечеству реальность устремлений лучшей его части — жить без пролития крови, без насилия над слабейшими. В эпоху деятельности Будды и в последующие тысячелетия человечество еще не было в целом готово к восприятию высоких этических принципов его учения и следовало им несколько формально. Этическое мировоззрение начало завоевывать себе сторонников среди цивилизованного человечества в XIX-XX вв.

В XIX в. создались первые вегетарианские общества в Европе. Пионером среди европейских стран стала Великобритания, в силу ее тесных связей с Индией, высокая духовная культура которой не могла не оказать влияние на нравственную и культурную жизнь страны, хотя среди англичан велась пропаганда, принижающая духовные и культурные ценности индийского народа. Но, безусловно, настоящую силу движение за этическое отношение к животным приобрело только в XX в., когда его идеи были представлены как часть современного философского мировоззрения. Теоретическое обоснование этики отношения к животным дал великий гуманист нашей эпохи доктор Альберт Швейцер. Швейцер не стал вегетарианцем, не решившись выступить против великого заблуждения человечества о том, что оно погибнет, если не будет есть мяса. Тем не менее, он сделал колоссально много для защиты животных от жестокости и для этического вегетарианства в частности. Он создал стройную этико-философскую систему — универсальную этику, согласно которой гуманное отношение к животным довершало долг человека перед окружающим миром. Швейцер говорил: «Ошибкой всех существующих этик было мнение о том, что они рассматривали отношение человека к человеку, когда в действительности речь идет о том, как относится человек ко всему, что его окружает».

«Этика есть ответственность за все, что живет».

Биография А.Швейцера — это история личного подвига, самоотвержения во имя страдающего человечества.

Альберт Швейцер родился в Эльзасе в 1875 г. Швейцер обнаружил необыкновенные способности, его дарования были разносторонни: к 29 годам он окончил Берлинский и Парижский университеты, имел ученые степени доктора философии и доктора права, Швейцер проявил замечательную одаренность не только в области науки: он получил известность как выдающийся знаток и исполнитель музыки

Баха: его органнне концерты были событием в музыкальной жизни — записи на пластинках его выступлений известны и у нас.

Перед Альбертом Швейцером открывалась блестящая карьера ученого, музыканта, философа, когда он неожиданно для своих друзей поступил в Страсбургский университет, чтобы изучать медицину и естественные науки, получил через семь лет еще одну ученую степень (доктора медицины) и уехал в глухую деревню Ламбарне в Центральной Африке лечить больных африканцев. Здесь и прожил он до конца своей жизни — 50 лет, ежечасно преодолевая трудности в условиях тяжелейшего климата, который не всякий европеец смог бы перенести.

Бегство Швейцера в Африку — это поступок, естественно вытекающий из его взглядов и характера. Девизом жизни Швейцера было служить человечеству, и в первую очередь самой обездоленной его части и ей отдать свои силы. В Африке, разграбленной и разоренной европейцами, увидел Швейцер средоточие человеческих страданий.

Но Швейцер помогал не только людям, он не мог пройти мимо страдающих животных. На свои средства и своим трудом он создал в Центральной Африке больницу, где находили приют и помощь животные. «Чтобы понять, есть ли у животных душа, надо самому иметь душу», — говорил Швейцер и далее отмечал, что чем выше в духовном отношении стоит человек, тем с большим благоговением он относится к любой жизни. Одна из глав философского труда А.Швейцера, книги «Культура и этика», так и называется «Благоговение перед жизнью». В ней Швейцер развивает положения универсальной этики. «Он (человек) станет этичным только тогда, когда жизнь как таковая, жизнь животных и растений будет для него так же священна, как жизнь человека, и когда он посвятит себя жизни, находящейся в бедствии. Только универсальная этика переживания, ответственность которой перед всем живым неограничена, дает возможность обосновывать себя в мышлении».

А.Швейцер не случайно преклонялся перед Львом Толстым, который глубоко чувствовал проблемы нравственности. Л.Н.Толстой остро реагировал на социальные язвы общества и не менее серьезно он переживал страдания животных, причиняемые им человеком. Он считал, что культура и нравственность человека несовместимы с жестокостью, убийством, на кого бы эта жестокость не была направлена: прежде, чем причислять себя к категории нравственных людей, каждый человек, считал он, должен снять с себя личную ответственность за убийство живых существ, перестать есть мясо. Его страстная статья «Первая ступень» и посвящена этому вопросу — первой ступенью нравственно-



го совершенствования человека должен стать отказ от участия в насилии над другими существами. Толстой рассматривает вопрос самосовершенствования человека и, ссылаясь на древних философов и моралистов, на христианские религиозные представления о нравственности, указывает, что "движение к добродетели" не может совершаться, если человек пройдет путь добродетели, минуя начальные ступени. Началом работы по самосовершенствованию, как признают все религии, и христианская, и языческие, служит воздержание. Подавление в себе животной природы, говорит Толстой, является достижением элементарного нравственного уровня.

"Учение о том, что личные усилия не нужны для достижения человеком духовного совершенства, а что есть для этого другие средства, является причиной ослабления стремления к доброй жизни и отступления от необходимой для доброй жизни последовательности...

...Такие люди, отставшие от язычества и не приставшие к христианству в его истинном значении, стали проповедовать любовь к Богу и людям без самоотречения и справедливость без воздержания, т.е. проповедовать высшие добродетели без достижения низших, т.е. не самые добродетели, а только подобие их.

...Проповедь эта поощряет животную природу человека под видом введения его в высшие нравственные сферы, освобождая его от самых элементарных требований нравственности".

"В старину, когда не было христианского учения, у всех учителей жизни, начиная с Сократа, первой добродетелью было воздержание... и было понятно, что всякая добродетель должна начинаться с нее и проходить через нее. Было ясно, что человек, не владеющий собой, развивший в себе огромное количество прихотей и подчиняющийся всем им, не мог вести добрую жизнь".

"По царствующему самому распространенному современному учению о жизни увеличение потребностей считается, напротив, желательным качеством, признаком развития, цивилизации, культуры и совершенствования".

Толстой жестко критикует представителей своего класса, которые считали обязательным условием благополучного существования роскошь, комфорт, праздность, обжорство. Он утверждает, что, ведя праздный и неумеренный образ жизни, человек не может оставаться нравственно чистым, не имеет права считать себя порядочным, добродетельным. Одна из главных забот, которая занимает обеспеченный класс, считает Толстой, — вкусная и обильная еда, а для вкусного и обильного питания нужно непрерывное умерщвление животных на бойне.

Л.Н.Толстой описывает, как он пошел в Тулу, чтобы самому увидеть бойню и знать, что там происходит. Он пишет: "Из противоположной двери той, у которой я стоял, в это же время вводили большого красного сытого вола. Двое тянули его. И не успели они ввести его, как я увидел, что один мясник занес кинжал над его шеей и ударил. Вол, как будто ему сразу подбили все четыре ноги, грохнулся на брюхо, тотчас же перевалился на один бок и забился ногами и всем задом. Тотчас же один мясник навалился на перед быка с противоположной стороны его быющих ног, ухватил его за рога, пригнул ему голову к земле, и другой мясник ножом разрезал ему горло, и из-под головы хлынула чернокрасная кровь...

Когда кровь перестала течь, мясник поднял голову быка и стал снимать с нее шкуру. Вол продолжал биться... Потом другой мясник ухватил быка за ногу, надломил ее и отрезал. В животе и остальных ногах еще пробегали содрогания.

Всякий раз, как брали вола из загона и тянули его спереди на веревке, привязанной за рога, вол, чуя кровь, упирался, иногда ревел и пятился. Силой втащить двум людям его нельзя было, и поэтому всякий раз один из мясников заходил сзади, брал вола за хвост и винтил хвост, ломая репицу, так что хрящи трещали, и вол подвигался.

Потом я пошел в то отделение, где режут мелкий скот... Вслед за мной пришел по виду отставной солдат и принес связанного по ногам черного с отметиной на шее молодого нынешнего баранчика и положил на один из столов, точно на постель. Солдат, очевидно знакомый, поздоровался, завел речь о том, когда отпускает хозяин. Малый с папиросой подошел с ножом, поправил его на краю стола и отвечал, что по праздникам. Живой баран все также тихо лежал, как и мертвый, надутый, только быстро помахивал коротеньким хвостиком и чаще, чем обыкновенно, носил боками. Солдат слегка, без усилия придержал его поднимающуюся голову: малый, продолжая разговор, взял левой рукой за голову барана и резанул его по горлу. Баран затрепыхался, и хвостик напрягнулся и перестал махать. Малый, дожидаясь, пока стечет кровь, стал раскуривать потухшую папироску".

На Толстого зрелище бойни произвело неизгладимое впечатление, изменило его жизнь. Он так заключает свою статью:

"Если он серьезно и искренне ищет доброй жизни, — первое, от чего будет воздерживаться человек, будет всегда потребление животной пищи, потому что, не говоря о возбуждении страстей, производимой этой пищей, употребление ее прямо безнравственно, так как требует противного



нравственному чувству поступка — убийства, и вызывается только жадностью, желанием лакомства”.

Толстого поражает, что простые люди, если их специально не приучают убивать скот, воспринимают эти действия как убийство, как грех, за который надо отвечать перед Богом. Он приводит ниже разговор с мясниками, которые сначала “боялись”, по их словам, резать скот — т.е. им было трудно переступить через естественный ужас человека перед убийством. И хотя они привыкли убивать и считали это занятие неизбежным, мясники все-таки признавались, что им жалко скотину: “Особенно, когда смиренная ручная скотина. Идет, сердешная, верит тебе”.

То, что люди подавили в себе самое драгоценное — сострадание к другому существу, естественную доброту, сделали своей профессией убийство — вина лежит на обществе, которое их вынуждает убивать и оплачивает им нравственное падение. Убойщики, мясники — жертвы общества, члены которого хотят остаться с чистыми руками. Хотят со временем выхода этой статьи прошло почти сто лет, ничего не изменилось на бойнях. Оглушение, применяемое сейчас перед убоем, не спасет животных от чувства ужаса перед скорой смертью (а они чувствуют ее), а в случае использования для оглушения электротока, разделка очнувшегося животного проводится, как и сто лет назад, на живом, все чувствующем существе.

Этическое вегетарианство затрагивает не только вопрос боен, использования животных в пищу. Человек отнимает жизнь у животных, чтобы использовать их кожу, их мех. Убивает животных в экспериментальных лабораториях. Современное вегетарианское движение считает отношение человека к убийству животных единой проблемой, о каких бы животных ни шла речь. Действительно ли так серьезно стоит вопрос о жестоком отношении человека к животным? Что происходит с животными, прежде чем человек получит красивые изделия из меха и кожи, создаст новые лекарства?

В 80-е гг. нашего века в Европе и Америке развернулась борьба общества по защите животных против ношения мехов. Были выпущены разнообразные листовки, плакаты, значки, открытки, в которых рассказывалось, какой ценой для животных добывается мех. Был снят (скрытой камерой) цветной видеофильм в Канаде, который запечатлел натурные сцены ловли животных капканами, их агонию в капкане. В ряде стран были проведены демонстрации, пикетирования продаж меха. Эмблемой борьбы против ношения мехов стала фотография крошечного рыжего лисенка, ставшего сиротой — его мать убита ради меха. Что же говорится в листовках? Вот одна из них: “Что вы должны знать о мехе”.

“Ношение мехов открыто и широко практикуется во всех странах цивилизованного мира. Это нравственная проблема...”

Знаете ли вы, что 100 миллионов животных убивают ежегодно — не для получения пищи, а только ради меха? Половина этого огромного количества животных — выдры, волки, лисы, рыси, бобры — отлавливаются капканами и умирают долгой мучительной смертью.

Другие 50 миллионов, в основном норки и лисы, страдают не меньше, но по-другому. Их выращивают в клетках, в бесчеловечных условиях, где они месяцами тоскуют и получают травмы, прежде чем их убьют.

...Стальной капкан называют “дьявольским инструментом пытки”. Его дужки на пружинах ловят животное за лапу. Животное не убивают сразу, оно медленно умирает в течение часов, возможно, дней, в страшных мучениях”.

Производит впечатление листовка, приводящая статистику — потребность в шкурах животных различных видов для изготовления одного мехового пальто, например: 60-80 соболей, 16-20 бобров, 10-24 лисиц, 100-400 белок, 20-30 домашних кошек, 3-5 волков.

В результате проведенной кампании спрос на натуральные меха за рубежом упал. В Швейцарии, например, цены на меховые пальто упали на 75%, а в Нидерландах — даже на 90%. Кампания протестов против убоя новорожденных котиков дубинками также была успешной — этот вид добычи пушнины был запрещен.

Этическое вегетарианство предполагает, что его сторонники не получают удовольствия от ношения натурального меха, на котором — при небольшом воображении — можно видеть кровь погибших зверьков (кстати, видеофильм “Пусть они живут” показывает, как с роскошного манто на манекенщице стекает кровь убитых животных).

Серьезная нравственная проблема — это использование животных в медицинском эксперименте.

В мире используется огромное количество животных в медицинском и в биологическом экспериментах с целью испытания новых медицинских препаратов, новых методов лечения заболеваний, хирургических вмешательств, для испытания веществ на токсичность, для демонстрации студентам различных заболеваний и пр. В такой развитой стране мира, как Великобритания, в 1988 г. было использовано 3,5 млн животных для экспериментов. Жестокости, которым подвергались с начала развития экспериментальной медицины животные и подвергаются теперь, — одна из самых мрачных страниц человеческой цивилизации. Эксперименты без обезболивания были запрещены в медицинских учреждениях нашей страны в 1978 г., несколько позд-



нее этот запрет распространился на другие ведомства, в которых использовались экспериментальные животные.

Однако даже запрещение жестоких опытов без наркоза не спасает животное от страха близкого конца, от ожидания боли. Само пребывание животного в виварии является для него источником страданий. Даже в хороших вивариях животное страдает душевно, а в тех условиях, в которых содержатся они в научно-исследовательских институтах и вузах в нашей стране, в тесноте, грязи, их естественные инстинкты подавлены. Они испытывают постоянный стресс. В известных во всей стране учреждениях десятки лет собаки содержатся в тесных клетках, где еле могут повернуться, никогда не выводятся на открытый воздух, получают корм один раз в день, вместо двух, а по выходным дням не получают его вообще. Бесчеловечно обращение с обезьянами. В некоторых вивариях их клетки так малы, что животное не может даже выпрямиться в рост, оно проводит жизнь, сидя на голых металлических прутьях; места для лежания там отсутствуют (в природе они спят в гнездах из веток).

Что думает цивилизованное человечество о праве людей мучить и убивать животных?

“Нет сомнения, что одна из наиболее важных моральных обязанностей человека касается животных, с которыми мы делим нашу планету. Нам надо учиться лучше понимать и уважать эти существа”.

“Поскольку человеку присуще мыслить и рассуждать, он не может не задавать себе вопрос о том, на чем основано это право и как далеко оно может распространяться — право распоряжаться жизнью животного и, в особенности, причинять ему страдания”. Так высказывались американские ученые на одном из симпозиумов по использованию животных в эксперименте. А вот другие высказывания на этом же симпозиуме:

“Разве не может человек, с его изобретательностью, снизить свою потребность использовать своих собратьев, не причиняя ущерба здоровью и благополучию человечества?”

“Чем больше мы узнаем о животных, а уже сейчас становится очевидным, что некоторые приматы почти могут разговаривать на своего рода языке, тем больше стремится научная общественность найти альтернативу использования животных в эксперименте”.

Альтернатива жить более нравственной, более гуманной жизнью, не убивая животных, есть. Человечество при этом станет выше в духовном отношении, и оно почувствует на себе благотворное влияние на нравы общества милосердия к слабейшему; в обществе, где действует право сильно-

го, а оно не может действовать ограниченно, только применительно к животным, — сами люди ежеминутно испытывают на себе жестокость и безнравственность других людей.

## 2. ЖИЗНЬ БЕЗ ЖЕСТОКОСТИ

...Тогда прекратится всякая вражда (когда не будут убивать животных). Тогда не будет ни потоков крови убитых животных, ни зловолия мясных рынков, ни окровавленных мясников, ни грома пушек, ни сожжения городов.

Трайон

Насилие остается частью жизни современного человеческого общества; это разрешение через войны конфликтов между государствами, преступная деятельность уголовных и террористических элементов общества, насилие со стороны государственного аппарата по отношению к обществу в странах с недемократическим режимом и многое другое.

Казалось бы, это не связано с отношением человека к животным. Но это не так; жестокость к животным — отражение низкого нравственного уровня общества, неразвитой способности к сопереживанию, отсутствие альтруизма у членов общества. Еще очень давно — в античной Греции — философ и ученый Пифагор считал, что тому, кто спокойно убивает животное, нетрудно убить и человека. Другие мыслители были еще более прямолинейны и указывали, что жестокость в отношении к животным ведет к войнам (см. раздел “Великие вегетарианцы”). Представляется все-таки, что отношение к животным — не причина жестокости человечества, а показатель, индикатор его этического уровня. Если сейчас все большее число людей озабочено страданиями и гибелью животных, причиной которых оказывается человек, это признак того, что стрелка показывает рост нравственного уровня общества.

Все мы, каждый из нас, заинтересованы в том, чтобы не жить в мире насилия и жестокости, не бояться испытать их на себе; и каждый наш шаг по пути добра, милосердия приближает жизнь без жестокости.

А сможем ли мы жить без жестокости по отношению к животным: не убивая, не мучая их? Не грозит ли нам самим в этом случае гибель? Посмотрим, для чего мы используем животных.

В первую очередь — как источник питания. Однако миф о том, что человек не может жить без мяса, развеян наукой (и практикой тоже). Об этом наша книга.



Предки человека, жившие в ледниковый период и позднее, заимствовали у животных шкуры, чтобы одеваться. Много ли наших современников носят меховые манто? Мех стал символом роскоши, а не материалом для защиты от холода; нас согревают шерстяные, стеганные вещи, синтетический мех. Даже кожу стало дешевле изготавливать синтетически — за рубежом налажено производство обуви из кожезаменителей, модной и элегантной.

Так что и проблема одежды в современном мире уже решена без использования животных.

Экспериментальные животные в медицине... Вот здесь могут дрогнуть многие, спасти жизнь и здоровье захочется любой ценой.

Что отрабатывается на животных в медицинском эксперименте? Конечно, и хирургические вмешательства, но огромное число экспериментов — это испытание лекарственных средств. И в результате, можем ли мы сказать, что современная медицина, опирающаяся на эксперимент, добилась того, что человек стал здоровым, не болеет, добилась снижения койко-мест в больницах, а врачи становятся постепенно ненужными? Не наблюдается этого. Практически здоровых людей не осталось; даже дети — несколько поколений — все ослаблены. В чем же дело? Ученые начинают бить тревогу по поводу лекарственных методов лечения, которые приводят к снижению и потере защитных сил организма, его естественного иммунитета, загрязняют среду организма — а источник болезни не устраняют. Что же делать? Альтернатива медицине медикаментозной, хирургической, вламывающейся в организм с чужеродными препаратами, искусственными органами, — это натуропатическая медицина, профилактическая медицина. Острый интерес к рекомендациям врачей-натуропатов — отражение неудовлетворенности больных полученной медицинской помощью (грубо говоря — отсутствием помощи). Натуропатическая медицина, опирающаяся на многовековые наблюдения человека, доказала свою эффективность.

О врачах древнего Китая, лечивших императора, рассказывают следующее: врач получал жалование, пока император был здоров; стоило ему заболеть — выплата денег врачу прекращалась. Император рассуждал правильно: если ты знаешь свое дело, твой пациент должен быть здоров. А болеть можно и даром. Врач считался хорошим, если 100% его пациентов были здоровы; не очень хорошим — если только 75%. И плохим, если половина его пациентов не была излечена. Вот так.

Еще одна альтернатива — гомеопатическая медицина, основанная на создании у людей иммунитета (его как раз и нарушает лекарственная медицина), которая успешно ле-

чит большинство заболеваний. И натуропатия, и гомеопатия не нуждаются в экспериментах на животных.

Уже сейчас в зарубежной прессе пишут, что эксперименты на животных отвлекают средства и научные силы от клинических исследований, наблюдений за больными. Принесли ли кровавые, жесточайшие эксперименты на животных счастье и здоровье людям? Или человечество будущего станет со стыдом и болью вспоминать эпоху экспериментальной медицины, оказавшейся тупиком?

Экспериментальные животные используются еще и для испытания веществ на токсичность. Но это — вчерашнее слово науки. За рубежом уже широко применяют (а у нас незначительно) культуральные методы тестирования — на культурах клеток, тканей, органов. Нет надобности пытаться кролика, втирая ему вещество в глаз — токсичность вещества можно быстрее и гораздо точнее определить культуральными методами. Эта методика может использоваться не только в токсикологии, но и в вирусологии и других областях медицины.

Зарубежные журналы по вегетарианству и защите животных широко рекламируют товары, которые получены без использования животных: продукты питания, одежду, обувь, гигиенические и косметические средства. У вас есть выбор: если захотите, вы можете жить без жестокости.

Вегетарианское общество в СССР видит одну из своих задач в том, чтобы предпринять первые шаги к гуманизации жизни — путем защиты от страданий всех видов живых существ.

### 3. ВЕЛИКИЕ ВЕГЕТАРИАНЦЫ

Любовь не только к одному человечеству, но и ко всему живому... вот высшее проявление этого благородного атрибута нравственно развитого человека — гуманности.

*А.Н. Бекетов*

В этом движении принимали участие лучшие люди своих времен. Они вынуждают нас признать за этим движением общественное значение.

*Ф.Ф. Эрисман*

Если проследить историю вегетарианства, то можно видеть, что великие люди, имена которых украшают ее, пришли к вегетарианству, в первую очередь, из философских, этических соображений. Великих вегетарианцев отличало



от других людей более глубокое проникновение в суть вещей, более острое чувство сострадания к чужой боли, более высокое чувство справедливости и умение переступить через традиционные вкусы и взгляды. Вегетарианство увлекло их своим альтруизмом.

Великие вегетарианцы оставили после себя значительные философские и литературные труды; их вклад в историю этики времен начинается с эпохи античности. Прославленные вегетарианцы эпохи античности были философами.

Среди наиболее известных имен вегетарианцев античности необходимо назвать Пифагора, Платона и Плутарха.

Пифагор (VI-V вв. до н.э.) родился на острове Самосе. По словам его биографа, "сон Пифагора был краток, душа чиста и бодра, тело закалено в совершенном и несокрушимом здоровье". Пифагор прославил себя как ученый, философ и как основатель своего знаменитого общества — первой вегетарианской ассоциации, включающей 300 молодых людей из самых влиятельных семей города. Учение Пифагора основывалось на принципах гуманности и самоограничения, справедливости и умеренности; условием принятия в общество были общность имущества и строгая воздержанность. Пифагор учил своих последователей жить в согласии, делать добро врагам; отличительной чертой учения Пифагора была заповедь "не убивать и не вредить невинным животным". Уважение Пифагора к прекрасному в природе было так велико, что он запрещал наносить вред плодородным деревьям и растениям. Пифагор обещал своим ученикам, что, довольствуясь чистой гуманной пищей, они будут иметь здоровье, душевное равновесие, обладать высокими нравственными качествами. Сам Пифагор, по словам биографа, довольствовался медом, хлебом, не пил вина; главной же его пищей были вареные или сырые овощи.

Учение Пифагора изложил в стихотворной форме знаменитый поэт древности — Овидий Назон. В 15-й книге "Превращений" одним из лучших поэтических мест считаются строки, посвященные Пифагору и его школе: "Он, Пифагор, первым воспретил подавать на стол мясо животных; первым открыл уста, чтобы произнести полные мудрости слова, которым, однако, никто не внимлет:

Полно вам, люди, себя осквернять недозволенной пищей!  
Есть у вас хлебные злаки; под тяжестью ноши богатой  
Сочных, румяных плодов преклоняются ветви деревьев;  
Грозди на лозах висят наливные; коренья и травы  
Нежные, вкусные зреют в полях; а другие,  
Те, что грубее, огонь умягчает и делает слаще;  
Чистая влага молочная и благовонные соты  
Сладкого меда, что пахнет пушистой травой — тимьяном,

Не запрещаются вам. Расточительно щедро все блага  
Вам предлагает земля; без жестоких убийств и без крови  
Вкусные блюда она вам готовит.  
Лишь дикие звери  
Голод свой мясом живым утоляют...

...И что за обычай преступный,  
Что за ужасная мерзость: кишками — кишок поглощенье!  
Можно ль откармливать мясом и кровью существ нам подобных  
Жадное тело свое и убийством другого создання, —  
Смертью чужою — поддерживать жизнь?

Крупнейший писатель и философ древности Платон (V-IV вв. до н.э.) может считаться последователем Пифагора. Платон основал близ Афин свою "Академию", где он читал лекции. В знаменитом сочинении "Диалоги", в части, названной "О республике", Платон излагает свои мысли об идеальном обществе, жизнь которого построена на принципах воздержания и благоразумия. Автор подробно останавливается на том, какую пищу будут есть члены общества: это изделия из муки, овощи, фрукты, сыр. Платон убежден, что питание мясом приведет к возникновению болезней, для животноводства потребуется специальный класс людей, которых он называет "свинопасы", возникает необходимость в новых пастбищах для разведения скота, а это приведет к междоусобицам и войнам. Город перестанет быть здоровым городом, если его жители начнут употреблять в пищу мясо, и жизнь перестанет быть простой и справедливой. Платон с негодованием восклицает: "И не стыдно ли, когда медицинская помощь требуется не от ран или случайных болезней, свойственных времени года, а вследствие нашей распущенной жизни..." Сам Платон отличался большим воздержанием: за его простую пищу его прозвали "любителем фиг".

Писатель и историк античной эпохи Плутарх также горячо поддерживал вегетарианство, считая, что обычай употреблять в пищу животных жесток и противоестествен: "Вы спрашиваете меня, на каком основании Пифагор воздерживался от употребления мяса животных? Я со своей стороны не понимаю, какого рода чувства, мысль или причина руководила тем человеком, который впервые решился осквернить свой рот кровью и дозволил своим губам прикоснуться к мясу убитого существа... Ничто не приводит нас в смущение: ни замечательная красота беспомощных животных, которых мы убиваем для пищи, ни жалостные ласковые звуки их голоса, ни их умственные способности. Единственно из-за куска их мяса мы лишаем их лучезарного света, жизни, для которой они рождены".

Нельзя говорить о великих вегетарианцах, не упоминая имени основателя буддийской религии, Сиддхартхи Гаутамы, известного под именем Будды Шакья-Муни. Будда до-



бился запрещения умерщвлять животных в стране. Воздействие этой гуманистической философии на другие страны было велико. Не избежала ее влияния и Англия, которая шла впереди других стран по активности вегетарианского движения.

Видные деятели христианства также дали нам примеры вегетарианства. Имеются свидетельства авторитетных авторов первых времен христианства, которые утверждают, что апостолы питались растительной пищей. Таково свидетельство известного Климента Александрийского, который описывал св. Петра как строгого вегетарианца, питавшегося хлебом, маслинами, огородной зеленью. Такие же сведения сообщались об апостолах Матфее, о св. Иакове. Иоанн Златоуст, выдающийся проповедник христианства, оставил после себя письменные документы, свидетельствующие о его убежденности в необходимости питаться растительной пищей. Он пишет: "Мы походим на волков и тигров! Мы даже хуже этих зверей! Природа создала их так, что они должны питаться мясом, тогда как нас Бог одарил разумной речью и чувством справедливости".

Необыкновенна личность средневекового монаха Франциска Ассизского, который прославил себя любовью к животным и проповедью любви и доброты ко всему живому.

Крупной фигурой Возрождения (XV в.) в ряду великих вегетарианцев был художник и ученый Леонардо да Винчи, который противопоставил свое вегетарианство эпохе, когда проповедовался отказ от самоограничения. Леонардо да Винчи писал: "Наступит время, когда люди будут смотреть на убийство животных, как они теперь смотрят на убийство человека". В Европе того времени насчитывается много известных деятелей культуры, медицины, которые были вегетарианцами.

Противником употребления мяса был французский философ Гассенди. Гассенди прославился не только философскими трудами, он занимался математикой и был профессором математики в Парижском университете, изучал анатомию и астрономию, писал литературные труды; ему приписывается переворот в физико-естественной философии. Гассенди писал: "Самое устройство человеческой природы указывает на то, что зубы наши предназначались к пережевыванию не мяса, а плодов. Что же касается мяса, то действительно верно, что человек им питается, но, скажите по совести, разве человек не делает ежедневно и ежеминутно того, что совершенно противно его природе?"

Гассенди приводит речь Плутарха о неестественности питания мясом: "Вы говорите, что мясо полезно для человека; но если он убежден в том, что это естественная пища, то почему он не употребляет ее в том виде, как она предла-

гается ему природой? Нет, он с отвращением отказывается от всякой попытки есть не только живых животных, но даже их сырое мясо, и считает необходимым прибегнуть к действию огня, чтобы изменить естественные свойства добычи".

Гассенди опровергает возражения, что мясная нища дает силу, и в доказательство указывает на силу лошадей, быков и других травоядных животных.

Эту же мысль проводит в своих трудах Дж. Рей, английский ботаник, один из основателей ботаники и зоологии. Рекомендую растительную пищу как самую полезную, он пишет: "Человек по своей природе совсем не принадлежит к числу плотоядных животных, доказательством чему служит то, что он не приспособлен даже к жизни хищника и не имеет ни зазубренных и острых зубов, ни как бы отточенных когтей, предназначенных ему для разделения добычи. Вместо этого ему даны нежные руки, для собирания плодов и овощей, и такие зубы, которыми можно только пережевывать, а не разрывать пищу".

Семнадцатый век дал миру таких известных врачей-вегетарианцев, как французский реформатор в области медицины Эке и английский медик Чайн. Они пришли к убеждению, что мясо никогда "не предназначалось человеку в пищу". Эке пишет, что плоды, хлеб и овощи составляют самую естественную пищу для человека, мясо же не является ни естественной, ни необходимой для него пищей. Эке правильно устанавливает зависимость между потребностью в вине и питании мясом, так как то и другое действует на организм возбуждающе.

Настаивая на реформе питания, Чайн не только критикует мясную пищу с гигиенической стороны, но рассматривает также этический аспект ее употребления: "Нужно каменное сердце и большая доза жестокости, чтобы глядеть на конвульсии, агонию и муки бедного животного, умирающего для удовольствия нашей роскоши и для возбуждения наших омертвелых органов. С точки зрения логики и справедливости, я не вижу большой разницы между питанием человеческим мясом и питанием мясом бессловесных животных".

Очень интересны размышления видного английского писателя-гигиениста Трайона. В своих трудах по реформе питания он выступает как реформатор в нравственной области. Его книга "Путь к здоровью" произвела настолько сильное впечатление на Бенджамина Франклина, что этот ученый стал вегетарианцем. Трайон правильно делает вывод, что изысканная и обильная пища приводит к болезням; он достаточно точно перечисляет основные недостатки мясной пищи: "Люди нашего времени сильно ошибаются; говоря или предполагая, что мясо дает не только большее, но и



лучшее питание, нежели травы, злаки и т.п. Дело в том, что оно больше возбуждает, но это возбуждение не так прочно, не так хорошо, как доставляемое другой пищей, ибо в мясе содержится больше веществ, подверженных скорой порче и гниению... В-третьих, оно горячит тело и вызывает жажду. В-четвертых, оно развивает большое количество вредных жидкостей. В-пятых, нужно принимать во внимание то, что скот и другие живые существа подвержены болезням и другим напастям, а также загрязнению, перекармливанию, непосильной работе, злоупотреблениям мясников и т.д., отчего их мясо становится еще более нездоровым”.

Трайон очень убедительно критикует противоестественность умерщвления животных: “Какое скверное, неприятное зрелище представляют собой мертвые туши и куски окровавленного сырого мяса!.. Представьте себе, что человек, воспитанный в таком месте, где нет обычая убивать животных и есть мясо, вдруг попадает на один из наших мясных рынков или на одну из наших боен и видит, какое у нас общение с мертвыми телами, как мы радуемся и веселимся на их похоронах и в каких почтенных могилах мы погребаем трупы скотов, да не только трупы, но и самые внутренности их — разве не остолбенел бы этот человек от ужаса и удивления?”

Нельзя не упомянуть об английских поэтах XVII в., близких друзьям Поупе и Гее. Поуп с негодованием описывает убийство животных для пищи:

Ягненок, жадностью твой обреченный  
На пытку лютую, в мгновенье смертной муки  
Глядит тебе в глаза, невинный, изумленный,  
И лижет ласково тебе, убийце, руки!

Поупа глубоко возмущала жестокость человека по отношению ко всем животным: варварская жестокость современных ему вивисекторов, дикие забавы охоты.

В одном из замечательных своих произведений “Статье о нравственности” Поуп пишет о долге человека перед слабейшими: “Чем полнее низшие твари подчинены нашей власти, тем сильнее должна быть наша ответственность за неправильное пользование ею...”

Достоин внимания то обстоятельство, что животные, которые могут больше всего принести нам вреда, обычно избегают человека и никогда не нападают на него... Человек, наоборот, отыскивает и преследует даже самых безобидных животных. Монтень считает оскорблением человеческой природы тот факт, что лишь немногих из нас радует вид ласкающих друг друга или играющих между собой животных, тогда как почти каждому доставляет удовольствие, когда они начинают грызться и терзать друг друга...

К сожалению, это свойство стало почти отличительной чертой нашей собственной нации, как это видно из наблюдений иностранцев над нашими забавами, — травлею медведей, петушиными боями и т.п. Трудно нам оправдаться в том, что мы для одной потехи губим чью бы то ни было жизнь. Между тем в этих правилах воспитываются наши дети, и одно из первых доставляемых им нами удовольствий есть мучение бедных животных...

Но если губительны наши забавы, то пагубнее и противнее истинной человеческой природе наша прожорливость. Заживо варимые раки, засеченные до смерти свиньи и другие безобразные приемы для улучшения вкуса убоины служат свидетельством нашего жестокого сластолюбия...

Я не могу представить себе ничего отвратительнее наших кухонь, забрызганных кровью, наполняемых криками замучиваемых животных”.

У Гее есть стихотворение, в котором он высказывает мысль о прямой связи между болезнями человека, его агрессивностью и потреблением им в пищу мяса: это басня “Овцы и кабан”: (см. гл. IV).

Восемнадцатый век дал такие известные имена сторонников вегетарианства, как Вольтер и Руссо. Руссо считал противоестественным для человека питание мясом и негуманным лишение жизни животных ради вкусовых ощущений. Руссо писал: “Как на одно из доказательств того, что мясная пища не свойственна человеку, можно указать на равнодушие к ней детей и на предпочтение, которое они всегда оказывают овощам, молочным блюдам, печениям, фруктам и т.п.”.

Девятнадцатый век был эпохой расцвета литературы и поэзии, в частности в такой высокоразвитой стране, как Англия. Наиболее замечательной фигурой начала XIX в. среди поборников вегетарианства следует считать поэта П.Б.Шелли. Этот человек, целью жизни которого была борьба со страданием, видел необходимость отказа от употребления мяса как реальную основу нравственного роста человека, основу его благополучия, здоровья:

...Убивать не надо;  
И всем, нарушившим святой любви закон,  
Кровь неповинных жертв отмстит за преступление;  
Заразой неизбежной, ядовитой тленье  
Убийца кровожадный будет поражен;  
В сердцах немилосердия, кровью оскверненных,  
Ее карающая, пагубная власть  
Родит пороки все, разнуздывает страсть,  
И ненависть, и злобу в душах иступленных;  
Зародыши болезней, горя, нищеты  
И смерти — вместе с нею — людям привиты!



Шелли убежден, что человек не создан для питания мясом: "Пусть защитник животной пищи попробует, как советует Плутарх, сделать следующий опыт: пусть он принудит себя рвать живого ягненка собственными зубами и, погрузившись головой в его трепещущие внутренности, утоляет свою жажду бьющей ключом кровью". Сочувственно относился к идее вегетарианства Дж.Г.Байрон.

Черезвычайно интересны мысли известных философов Шопенгауэра и Монтеня о вегетарианстве; и тот и другой видят прямую связь между вегетарианством и более высоким нравственным уровнем человека. "Безграничное сострадание, милосердие ко всем живущим существам есть полнейшее ручательство за нравственное поведение и не нуждается ни в какой казуистике", — писал Шопенгауэр. Оба философа задумываются над тем, имеет ли человек моральное право убивать животных, есть ли у человека обязанности перед другими живыми существами.

"Пускай человек докажет мне убедительными доводами свое право на владычество над всеми другими существами. Кто убедил его, что все создано и существует столько веков к услугам и выгодам человека", — писал Монтень.

XIX-XX вв. дали миру английского драматурга и писателя Б.Шоу, который стремился взглянуть на мир непредвзято, отбросить рамки лицемерия и условностей, позвать человека к истинной доброте и порядочности. Шоу разоблачал лицемерие и жестокость человечества во всех проявлениях — он развенчивал войну как грязное, жестокое занятие, не имеющее ничего общего с истинной доблестью, благородством. Проникающий ум писателя не мог пройти и мимо страданий, причиняемых человеком другим существам. В совсем нетипичном для него жанре — стихотворении — он пишет о лицемерии человечества, которое молит Бога о прекращении войн и убийств, а само ежедневно убивает ради прихоти, ради радостей желудка. С присущей ему язвительностью Бернард Шоу отвечает на вопросы невегетарианцев, почему он перестал есть мясо: "Зачем требовать от меня отчет, почему я питаюсь как порядочный человек. Если бы я поедал обожженные трупы невинных существ, вы имели бы основание спросить меня, почему я так поступаю".

В своем послании Вегетарианскому обществу по случаю семидесятилетнего юбилея последнего Б.Шоу писал: "Совершенно ясно, что человек может насытиться как бифштексом, так и хлебом с сыром. Весь вопрос в том: более низкую или более высокую форму жизни создает он себе, питаясь бифштексами? Я думаю, более низкую".

И на рубеже XIX-XX вв. возвышается фигура Льва Николаевича Толстого, этический вклад которого в челове-

скую культуру был так велик, что затмил грандиозность его писательского наследия.

Глубокая страстность Л.Толстого в решении всех принципиальных вопросов, величайшая честность перед самим собой и готовность идти до конца при выяснении истины в сочетании с величайшей восприимчивостью к чужому страданию — все эти качества Толстого сделали невозможным для него пройти мимо взаимоотношений человека с животными. В тот период жизни, когда Толстой задавал себе вопросы о том, правильно ли живет человечество, он стал свидетелем того, как в действительности получают мясо животных. И хотя Толстой был смолodu страстным охотником, в смерти свиньи, которую при нем резали, он видел что-то отличное от гибели застреленных животных на охоте. Что-то, что заставило его поехать в ближайшее время на бойню, чтобы узнать правду: как же все-таки убивают скот на мясо. Увиденное им зрелище убедило его, что это — злодеяние, которое лишает человечества права претендовать на нравственность, доброту, милосердие. Позднее, когда Толстой стал вегетарианцем, он пересмотрел свои взгляды на допустимость охоты и стал считать ее также бессмысленной жестокостью.

Известный советский ученый А.Н.Несмеянов также был этическим вегетарианцем; в книге "Пища будущего" он писал: "Питаясь мясом, мы вынуждены убивать миллионы быков, баранов, свиней, гусей, уток, кур, приучая тысячи и тысячи людей к хладнокровному кровопролитию, к работе кровавой и грязной. И это не очень вяжется с воспитанием любви к природе, доброты, сердечности". В возглавляемом им институте элементоорганических соединений разрабатывалась технология производства синтетической пищи, которая, как мечтал академик А.Н.Несмеянов, позволит человеку отказаться от постоянного убийства животных.

Рассказ о великих вегетарианцах можно закончить словами ученого, авторитет которого огромен, Альберта Эйнштейна: в письме редактору "Вегетарианского столпа" он говорит: "Хотя внешние обстоятельства помешали мне строго придерживаться вегетарианской системы питания, я долгое время являюсь сторонником Ваших убеждений. Кроме того, я согласен с Вашими задачами в силу этических и моральных причин, я также считаю, что вегетарианский образ жизни имеет чисто физическое воздействие на темперамент человека и самым благотворным образом повлиял бы на большую часть человечества".



## ГЛАВА III. ЧТО ДУМАЕТ НАУКА О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ

### 1. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ЗДОРОВЬЕ

Самую лучшую кровь и наибольшую бодрость доставляют такие виды пищи, как травы, овощи и разного рода хлебные зерна, также хлеб и различные блюда, приготовляемые из молока.

*Трайон*

Мясо не есть ни самая естественная, ни абсолютно необходимая пища для человека.

*Эке*

В соответствии с научной классификацией под вегетарианством понимают систему питания, допускающую применение в пищу только растительных продуктов. Слово "вегетарианство" произошло от латинского "вегетацио", что означает "растительность". Среди вегетарианцев различают несколько групп. Первая группа — веганы, или, как их называли раньше — старовегетарианцы. Это — строгие вегетарианцы, не использующие в питании животного белка. Представители этой группы утверждают, что человек по своей природе должен питаться только растительными продуктами, такими, как картофель, горох, бобы, рис, маис, а также различными фруктами. При этом они считают вполне законной кулинарную обработку пищи. Среди строгих вегетарианцев есть особая крайняя группа, так называемых сыроедов, или натуралистов, которая совершенно отрицает необходимость какого бы то ни было приготовления пищи. Крайние вегетарианцы, не возражая против прибавления к фруктам семян злаков, считают всякие кулинарные приемы совершенно излишними и разрешают только грубое дробление семян. Наряду с семенами и фруктами они используют хлеб, приготовленный из цельного зерна со всеми отрубями. Такой хлеб в соединении с фруктами они считают наиболее "вкусной, здоровой, питательной и чистой" пищей для настоящего вегетарианца. Эти пищевые средства, по их мнению, "не возбуждают, не расслабляют, не изнеживают и не раздражают".

Вторая группа вегетарианцев, так называемые младовегетарианцы, включают в свой рацион, наряду с растительной пищей, молоко и молочные продукты. Их называют лактовегетарианцами. Если младовегетарианцы, кроме

молока и молочных продуктов, потребляют также и яйца, то их называют лактоовоовегетарианцами.

В современном мире насчитывается около 1 млрд людей сторонников вегетарианского питания. Каковы же основные причины или мотивы, побуждающие столь большое число людей перейти к такому виду питания. Если ранее вегетарианство было почти всегда связано с религиозными или философскими убеждениями, то теперь основными причинами такого перехода как правило являются: желание сохранения здоровья, достижение активного долголетия, профилактика ряда заболеваний, чаще всего сердечно-сосудистых и обменных нарушений, заболеваний желудочно-кишечного тракта, в ряде случаев опухолевого роста и т.д. Данные из работы С.Г.Вайнштейна и А.М.Масика "Вегетарианское питание: достоинства и недостатки" (1988), касающиеся причин перехода к вегетарианскому питанию в различных странах, показывают, что на первом месте в США находится желание сохранить и укрепить здоровье (35% опрошенных), на втором месте этические причины (25%), затем метафизические причины (14%), затем экологические (8%); в Великобритании и во Франции основная причина та же, а именно: желание поддержать здоровье в хорошем состоянии; имеют значение также экономические соображения и семейные традиции. Как сообщает "Журнал американского диетического общества" (1974), из 100 людей, перешедших на вегетарианские рационы, у 51 человека уменьшилась масса тела, у 32 — исчезли функциональные расстройства в системе органов пищеварения, у 60 — наступил положительный сдвиг в настроении, у 53 — обострилось зрение, улучшился слух, у 40 — реже возникали простудные заболевания, у 10-15% исчезли ломкость ногтей, выпадение волос и т.д.

В центральном институте питания в ГДР доктором Н.А.Кетц (1980) изучались вегетарианцы Гессена, Гейдельберга и Берлина. Была составлена анкета, содержащая 268 вопросов по диете у вегетарианцев, питающихся так в течение пяти лет. 80% из них были лактоовоовегетарианцами и некурящими, 72% занимались спортом. Данные анкетирования показали, что у вегетарианцев, по сравнению со смешанной группой, реже встречались нарушения обмена веществ, заболевания органов пищеварения, сердечно-сосудистые заболевания, а также опухолевый рост. Таким образом, переход на вегетарианское питание значительно улучшает состояние здоровья человека.

А как же влияет молочно-растительная диета на продолжительность жизни человека?

Ученые издавна интересовались долгожителями и условиями их жизни. Исследованием закономерностей процес-



сов старения занимается особая наука геронтология (от греческого *geron* — старец). Специальная область клинической медицины — гериатрия — изучает болезни людей пожилого и старческого возраста.

Родоначальником современной научной геронтологии признан выдающийся русский биолог, лауреат Нобелевской премии И.И.Мечников. И.И.Мечников утверждал, что старость и смерть наступают у человека преждевременно, и что одной из причин этого явления может быть постоянное самоотравление в процессе пищеварения в кишечнике. Для борьбы с аутоинтоксикацией И.И.Мечников предлагал ограничение потребления мяса и обязательное использование в питании молочнокислых продуктов, микрофлора которых подавляет развитие гнилостной бактериальной флоры в желудочно-кишечном тракте.

Когда мы говорим о преждевременной старости и смерти, естественно встает вопрос: “А какова же максимальная продолжительность человеческой жизни вообще?” В соответствии с возрастной классификацией людей в возрасте 60-74 лет относят к пожилым, старше 75 лет — к старым, а старше 90 лет — к долгожителям. Общепринятый в современной литературе наивысший хронологический возраст человека определен в 113 лет. Лиц старше 113 лет называют супердолгожителями. В книге “Долголетие: действительное и возможное” (1989) В.В.Фролькис отмечает, что долгожительство человека — редкий феномен. “Гении” долгожительства, люди старше 100 лет, встречаются в среднем с частотой 1 человек на 20 тыс. Статистика показывает, что в 1987 г. землю населяло свыше 5 млрд человек. К 2000 г. в мире будет в 2 раза больше жителей в возрасте 80 лет и старше, чем в 1970 г. Следовательно, число пожилых и старых людей в связи с общим увеличением продолжительности жизни на планете будет расти, а значит, особую важность будут приобретать вопросы, связанные с возможностью достижения здоровой и деятельной старости. Здоровое долгожительство означает, что человек доживает до преклонного возраста, почти не болея, и до самой старости остается работоспособным, не причиняя хлопот окружающим и не требуя дополнительной помощи от общества. Достигнутая в настоящее время в развитых странах мира средняя (ожидаемая при рождении) продолжительность жизни составляет 73-75 лет. Б.Урланис в книге “Эволюция продолжительности жизни” (1978), введя в общую статистическую картину смертности поправки на “преждевременные” смерти, пришел к заключению, что биологическая продолжительность жизни мужчин составляет 86 лет, женщин — 88 лет. Тем не менее, А.А.Зубов и В.И.Козлов (1982) отме-

чают, что естественный предел человеческой жизни, ее генетический потенциал пока не установлены.

Так или иначе, большинство авторов считают, что жить значительно дольше среднестатистического биологического возраста возможно. Однако “источниками вечной молодости”, по их мнению, могут быть самые различные физиологические, гигиенические и социальные факторы.

П.Гарб (1986) указывает, что секреты долголетия для одних кроются в том, что они ни при каких обстоятельствах не позволяют себе раздражаться, для других, что они никогда не прекращали работать, третьи объясняют свое долголетие привычкой много двигаться, четвертые — характером питания. Следует отметить, что гипотеза диеты становится сейчас одной из наиболее популярных в объяснении феномена долгожительства.

В настоящее время в нашей стране проводится большая работа по изучению состояния здоровья долгожителей и условий их жизни. В СССР, согласно переписи населения 1970 г., насчитывалось 19 тыс. человек в возрасте свыше 100 лет. Наибольшее число долгожителей проживает в республиках Закавказья. Так, население Армении, Азербайджана и Грузии составило на момент переписи 5% от населения СССР в целом. В то же время там проживало 15% людей старше 90 лет и 35% — старше 100 лет. В самом Закавказье есть этнические группы, в которых процент долгожителей намного выше, чем у соседних народов. Это прежде всего население Абхазии.

Первая экспедиция по изучению долгожителей Закавказья была организована в 1937 г. по инициативе президента АН УССР А.А.Богомольца, изучавшего фундаментальные механизмы старения. В 1938 г. по его же инициативе была проведена первая в мире научная конференция по проблемам старения и долголетия. Позднее в Киеве был создан самый крупный в мире Институт геронтологии АМН СССР. В 1982 г. в СССР была утверждена общесоюзная отраслевая программа научных исследований, которая называется “Продление жизни”. Осуществление этой программы предусматривает творческое содружество различных по научному профилю учреждений, где будут работать вместе ученые: медики, психологи, социологи, демографы, этнографы. Важной частью программы являются медико-биологические исследования, включающие изучение рационов питания, а также специальные микробиологические исследования, изучающие характер кишечной микрофлоры долгожителей.

К настоящему времени уже накоплен обширный фактический материал, характеризующий диету долгожителей различных регионов. В работах Ю.Г.Григорьева с соав-



торами (1982, 1987), Г.Г.Копешавидзе (1987) приведена подробная характеристика традиционной системы питания абхазского населения. Ежедневный рацион абхазов преимущественно растительного происхождения (зерновые, бобовые, овощи, фрукты, орехи) с обязательным включением кисломолочных продуктов. Удельный вес белка за счет мяса и мясoproductов в общем количестве потребляемого белка у людей в возрасте от 60 до 90 лет составляет всего 12-15%. Мясные блюда абхазы употребляют редко, при этом они практически не используют колбасы, мясные консервы и копчености. В рационе абхазов также отсутствуют горячие жидкие блюда и бульоны. Широко распространенным продуктом является кукуруза. Из кукурузной муки готовят кукурузную кашу — мамалыгу (абысту), абхазы любят также кукурузу молочно-восковой спелости (печатки в вареном или жареном виде). Мамалыгу заправляют ореховым маслом или кисломолочным сыром. Кроме того, из кукурузной муки делают пресные лепешки, или чуреки, заменяющие хлеб. Чурек может быть подслащен медом либо начинен сыром или грецкими орехами. Грецкие орехи используются в растительных, мясных и даже некоторых молочных блюдах.

Ежедневный рацион абхазов обязательно содержит кисломолочные продукты. Кислое молоко готовят из коровьего, козьего и буйволиного. В народе говорят: "Хочешь долго прожить, пей побольше кислого молока". Широко распространен в питании национальный молочный продукт — мацони, похожий на кефир или простоквашу. Абхазы ежедневно употребляют сыры. Один из сортов сыра (бурдючный) готовится путем длительного брожения смеси некипяченого молока и кисломолочного сыра.

В пище абхазов имеется достаточное количество животных и растительных жиров, однако сливочное масло они употребляют в количестве 10-17 г в сутки не чаще 2-3 раза в неделю. Из растительных жиров наиболее употребимо ореховое масло; подсолнечное масло применяется только для кулинарной обработки пищи 2-3 раза в неделю.

Характерной особенностью питания абхазов является воздержанность и умеренность в еде. Они потребляют мало сахара, а конфеты и варенье едят не чаще 1-2 раз в неделю.

Диета абхазов содержит мало соли, однако их кухня немыслима без кислых соусов из алычи, барбариса, ежевики, граната, томатов. Частично соль заменяется аджикой, острой и ароматной пастообразной приправой, состоящей на одну четверть из красного стручкового перца — капсаицина. Аджика содержит также сушеные и зеленые пряности, чеснок и немного соли. Как указывает Ю.Г.Григорьев с соавторами (1987), красный стручковый перец имеет ряд

положительных свойств, оказывая нормализующее действие на некоторые стороны обмена веществ. Так, под влиянием капсаицина снижается артериальное кровяное давление, становится реже частота сердечных сокращений, снижается вязкость в крови, усиливается секреция пищеварительных желез.

К национальным особенностям питания абхазов следует также отнести употребление некоторого количества некрепкого натурального вина. Однако при обследовании коренного населения исследователи не встретились с пьянством как таковым, с больными алкоголизмом.

Расчет химического состава рационов питания абхазов показал, что диета долгожителей является сбалансированной, т.е. в рационе обеспечены оптимальные соотношения пищевых и биологически активных веществ (Ю.Г.Григорьев с соавторами (1987)). Так, рекомендуемое диетологами наиболее правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе — 1:0,8:3,5. У абхазов это соотношение равно 1:0,8:3,0. Анализ липидных компонентов рациона показал, что общее содержание жиров в пище долгожителей (90 лет и старше) составляет 64,4 г в сутки при рекомендуемой величине 60-70 г, что в общей калорийности питания занимает 28,7%. Общее содержание наиболее активных в биологическом отношении полиненасыщенных кислот в питании долгожителей выше рекомендуемых величин за счет большего потребления кукурузы. Однако в целом для долгожителей Абхазии характерно низкокалорийное питание. Содержание большинства витаминов в диете соответствует рекомендациям, а уровень витамина Е (наиболее мощного пищевого антиоксиданта) почти в 3 раза превышает норму. Изучение макро- и микроэлементов показало, что количество кальция, фосфора, калия, меди, магния, железа и марганца было выше рекомендуемых величин, а солей натрия, хлора и селена — ниже установленной нормы.

Высокое содержание в рационах долгожителей молочнокислых продуктов обуславливает у них особый состав микрофлоры кишечника. Известно, что нормальная микрофлора пищеварительного тракта человека участвует в синтезе ряда необходимых для макроорганизма витаминов и аминокислот, а также оказывает угнетающее действие на развитие гнилостных процессов, возникающих в результате расщепления белка. Среди представителей нормальной микрофлоры особую роль играют молочнокислые бактерии и бифидобактерии, которые служат показателями здорового микробного ценоза кишечника. Бифидобактерии являются преобладающей микрофлорой в кишечнике здоровых детей, вскармливаемых молоком матери. Исследования микросостава микрофлоры пищеварительного тракта дол-



гожителей, проведенные Е.И.Квасниковым с соавторами (1982), показали, что у отдельных долгожителей из кишечника высеиваются только лактобациллы и бифидобактерии, число которых может достигать миллиардов клеток в 1 г содержимого кишечника. Бифидо- и лактобактерии существуют в тесной ассоциации с дрожжевыми грибами. Значительное количество дрожжевых грибов находится в содержимом кишечника детей. Таким образом, микрофлора кишечника долгожителей имеет черты, характерные для микрофлоры здоровых детей. Как уже указывалось, в питании абхазов ежедневно присутствуют национальные кисломолочные продукты — мацони и сулугуни, состав микрофлоры которых коррелирует с видовыми особенностями микрофлоры кишечника долгожителей.

Питание долгожителей Грузии во многом повторяет национальные традиции питания долгожителей Абхазии. Характерно высокое потребление кукурузы, бобовых и кисломолочных продуктов, низкое потребление сахара, мясopодуктов и жиров. Высокое содержание в диете овощей и фруктов обеспечивает высокий уровень клетчатки и пектиновых веществ.

Долгожителям Азербайджана свойственно также разнообразное, сбалансированное, низкокалорийное питание с практически ежедневным включением молочнокислых продуктов, овощей и фруктов. Все кавказские долгожители используют в питании почти 100 видов дикорастущих растений (В.А.Иванченко, 1988), что считается также важным фактором их активного долголетия.

Наличие большого количества общих черт в рационах питания долгожителей различных регионов и их общая вегетарианская направленность еще раз подтверждает важную роль этого фактора в замедлении процессов старения и увеличении продолжительности жизни.

## 2. ВЕГЕТАРИАНСТВО И БОЛЕЗНИ ВЕКА

Близорукие жертвы болезней предпочтут облегчать свои страдания лекарствами, чем предупреждать их здоровой пищей.

...Как скоро благоденствия растительной пищи будут доказаны с математической точностью, как только для всякого станет ясно как дважды два — четыре, что люди, живущие естественной жизнью, ограждены от преждевременной смерти, то и самые глупые из людей предпочтут спокойную и долгую жизнь короткой и полной страданий.

*Шелли*

Поскольку основной причиной перехода к вегетарианскому питанию для многих людей является желание избе-

жать ряда заболеваний, особый интерес представляют данные литературы о меньшей распространенности у вегетарианцев таких грозных болезней века, как сердечно-сосудистые и опухоли.

Уже давно замечено, что люди, использующие преимущественно растительную пищу, не страдают артериальной гипертензией. В Англии исследовали 48 вегетарианцев, разделенных на три группы: 1 группа — веганы (или строгие вегетарианцы), 2 группа — лактоовоовегетарианцы, 3 группа — полувегетарианцы, употребляющие мясо в среднем 1 раз в неделю. У веганов по сравнению с контрольной группой (12 женщин и 29 мужчин), находившейся на обычной смешанной диете, было ниже систолическое и диастолическое артериальное давление и вязкость крови и плазмы. У лактоовоовегетарианцев артериальное давление и вязкость крови и плазмы было значительно ниже, чем у полувегетарианцев (Ernst et al., 1986). Снижение артериального давления и вязкости крови и плазмы у вегетарианцев приводит к тому, что степень риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у них снижена по сравнению с людьми, питающимися смешанной пищей. Сравнительные исследования показателей обмена липидов у вегетарианцев и невегетарианцев с точки зрения возможности развития атеросклероза и ишемической болезни сердца также говорят в пользу вегетарианских рационов.

Rouse и Beilin в 1984 г. обследовали 98 вегетарианцев и 113 человек, употребляющих мясную пищу. У вегетарианцев по сравнению с контрольной группой были значительно меньше масса тела и уровень холестерина в плазме крови.

Высокое содержание холестерина статистически согласуется с ростом сердечно-сосудистых заболеваний. Несмотря на то, что причины возникновения атеросклероза и патогенез его на сегодня нельзя считать окончательно установленными, все-таки имеется достаточно оснований утверждать, что высокий уровень холестерина и триглицеридов (наиболее атерогенных классов липидов) способствуют возникновению этого заболевания. А.Н.Климов (1986), которому принадлежат основополагающие исследования в этой области, пишет: "Первичным субстратом, вызывающим морфологические изменения, свойственные атеросклерозу, являются атерогенные липопротеиды крови, богатые холестерином и содержащие в качестве главного белка апопротеин В".

Какие же уровни содержания холестерина в крови следует считать безопасными? На этот вопрос также пока нет однозначного ответа. По данным Института кардиологии АМН СССР верхняя граница содержания холестерина в сыворотке крови здоровых мужчин в возрасте 30-39 лет



составляет 6,18 ммоль/л или 237,7 мг%, а в возрасте 40-49 лет — 6,54 ммоль/л или 251,5 мг%. В среднем нормальным содержанием общего холестерина в сыворотке или плазме крови считается 3,9-6,5 ммоль/л (150-250 мг%). Тем не менее в работе Feldman (1988) указано, что риск возникновения коронарных заболеваний имеется у людей при содержании общего холестерина в 200 мг% или даже 180 мг%. В идеале, по мнению ряда исследователей, содержание холестерина в крови должно быть 3,9-4,5 ммоль/л (150-175 мг%), а если оно выше 5,2 ммоль/л (200 мг%), надо сделать все, чтобы оно стало ниже. Наиболее часто встречающиеся показатели общего холестерина у взрослого населения США — 120-300 мг% (в среднем 160-230 мг%) (Feldman, 1988). Установлено, что люди, с содержанием холестерина в 240 мг% и больше, страдают сердечными заболеваниями в 2 раза чаще, чем те, у которых его содержание не превышает 200 мг%. Степень риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с высоким содержанием холестерина в крови, отражена в таблице (Feldman, 1988).

Таблица 1

Уровни общего холестерина крови в мг% как фактор риска

Возраст	Рекомендуемый уровень	Умеренный риск	Высокий риск
20-29 лет	<180	200-220	>220
30-39 лет	<200	220-240	>240
40 и более лет	<200	240-260	>260

Существует мнение, что риск сердечной болезни исчезает более или менее полностью, если уровень холестерина ниже 140 мг%.

Национальная американская программа просвещения по холестерину (НППХ) рекомендует, чтобы каждый человек старше 20 лет по крайней мере раз в 5 лет сдавал анализ крови на предмет исследования холестерина.

Однако необходимо отметить, что стремление слишком снизить содержание общего холестерина также нецелесообразно, т.к. холестерин является необходимым и незаменимым компонентом всех клеток нашего организма. Холестерин несет важнейшую функцию "клеточного скелета" и совместно с фосфолипидами является структурным компонентом клеточных мембран. Из холестерина в орга-

низме образуются желчные кислоты, гормоны коры надпочечников, половые гормоны. Холестерин является предшественником витамина Д и ряда других соединений. Снижение уровня холестерина в крови ниже 140 мг%, очевидно, может рассматриваться как гипохолестеринемия.

Однако давайте вернемся опять к тем случаям, когда уровень холестерина в крови высок и рассмотрим те изменения в питании, с которыми это может быть связано.

Образованию высокого уровня холестерина в крови способствуют отдельные группы пищевых продуктов: содержание холестерина очень велико в яичных желтках и субпродуктах (печень, почки, мозги), много холестерина в говядине, баранине, свинине и мясных полуфабрикатах. Совершенно не содержат холестерина растительные продукты. Как указывает Feldman (1988), каждый американец ежедневно потребляет 450 мг холестерина (к сведению — яйцо содержит в среднем 250 мг холестерина). Снижение потребления холестерина до 300 мг в сутки, по мнению автора, уже может иметь профилактическое значение. Имеются также указания на необходимость снижать калорийность пищевого рациона.

В.В.Фролькис (1989) пишет, что степень атеросклеротических нарушений у пожилых людей с калорийностью суточного рациона 1600-2000 ккал, значительно меньше, чем с калорийностью 2650-3200 ккал. Этот же автор приводит результаты специального обследования, с участием 120 мужчин и женщин старше 65 лет, проведенное в одном из домов престарелых Мадрида. Обследуемые были разделены на 2 группы, одна из которых получала диету с калорийностью 2300 ккал, другая находилась на этой же диете по четным числам, а по нечетным ее рацион содержал литр молока и 500 г свежих фруктов общей калорийностью 885 ккал. Наблюдение продолжалось 3 года. За истекший срок в первой группе, получавшей обычную диету, число умерших и заболевших было в 2 раза больше, чем во второй.

Низкокалорийный рацион с незначительным содержанием холестерина свойствен сыроедам и веганам и в меньшей степени лактоовоовегетарианцам (употребляющим также молочные продукты и яйца). В специальном исследовании изучали состояние липидного обмена у 52 невегетарианцев, 43 полулактовегетарианцев, 56 лактовегетарианцев и 33 веганов. Отмечено значительное снижение уровня общего холестерина в крови у полувегетарианцев (188,5 + 38,5 мг%), лактовегетарианцев (180,8 + 34,6 мг%) и веганов (146,2 + 30,8 мг%) (Knuiman, West, 1982). Уровень холестерина в крови у веганов соответствует самой жесткой норме и не составляет риска возникновения сердечных заболеваний.



Положительное влияние вегетарианских рационов на липидный спектр сыворотки крови, очевидно, служит одной из причин более низкой смертности от ишемической болезни сердца вегетарианцев по сравнению с невегетарианцами. Исследования проводились в Калифорнии у 27530 адвентистов, разделенных на 3 группы на протяжении 21 года. Первая группа питалась смешанной пищей, представители второй группы были лактоововегетарианцами, третьей — строгими вегетарианцами (Kahl et al., 1984). Смертность от ишемической болезни сердца в первой группе была на 14% ниже, чем у всего населения в целом, у лактоововегетарианцев на 57% ниже, а у строгих вегетарианцев — на 77% ниже. Очевидно, снижение смертности в 1 группе, питающейся смешанной пищей, можно частично объяснить условиями жизни адвентистов (отсутствие курения, потребления алкоголя и др.). Значительное снижение смертности у лактоововегетарианцев и веганов, по сравнению с контрольной группой, безусловно связано с характером питания. Итак, приведенные данные показывают, что вегетарианские рационы значительно снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Имеется ряд работ, указывающих на связь опухолевого роста с употреблением мяса, яиц, сыра и других белков животного происхождения, а также с избыточным потреблением жиров.

В книге "Основы питания в клинике" сообщается, что в США причиной одной трети всех случаев заболевания раком является неправильное питание (Feldman, 1988). Нарушения в питании связаны прежде всего с раком прямой кишки, грудных желез, предстательной железы и желудка. Недостаточное потребление овощей, а с ними пищевых волокон, избыточное потребление жиров и мяса увеличивает риск возникновения рака прямой кишки. Рак желудка связан с потреблением сушеной, соленой и жареной рыбы, маринадов и копченых продуктов, рак груди — с избыточным потреблением жира.

В Колумбии рак кишечника является, в основном, болезнью обеспеченных слоев населения, которые потребляют в 9 раз больше свинины, в 6 раз больше яиц и в 5 раз больше молока, чем люди с низким уровнем достатка.

В Шотландии, для которой характерна диета с высоким содержанием жиров, отмечен в конце 80-х гг. самый высокий уровень в мире заболеваемости раком толстой кишки.

Женщины, страдающие ожирением, подвергаются более высокому риску заболевания раком молочной железы.

Так как превышение веса часто связано с избыточным потреблением жирной, высококалорийной пищи, определенный интерес представляют данные по потреблению жи-

ра в различных странах. Так, в Японии потребление жира составляет 8% общей калорийности рациона, в Индии — 13%, в Бразилии — 18%, Италии — 20%, Испании — 22%, Франции — 30%, Англии — 35%, Швеции — 38%, США — 41%. В 1976 г. в Англии умер от рака каждый пятый человек. Очень высок уровень заболеваемости раком молочной железы (28 тыс. смертей в год), что соотносится с высоким содержанием жира в диете.

Общая частота заболеваний раком в США и Японии примерно одинакова (данные на 1988 г.), однако частоты определенных локализаций рака совершенно различны. Так, обычные в США виды рака — молочной железы, толстой кишки и предстательной железы — в Японии регистрируются редко. Однако японки, жительницы США, заболевают раком молочной железы в 4 раза чаще, чем на родине. Согласно одной из точек зрения, в диете (замена национальной японской диеты — рис и рыба, американской — с большим количеством жиров и мяса) (Л.А.Козн, 1988). В Японии изучали смертность от рака у 6742 адвентистов седьмого дня за 5 лет (Kuratsune et al., 1986). Они являются нестрогими вегетарианцами. Смертность от рака желудка в этой группе оказалась сниженной при сравнении с контрольной группой, где значительную часть диеты составляют жареная рыба. В Японии установлена прямая зависимость между потреблением жареной рыбы и частотой возникновения рака желудка, что исследователи связывают с повышением содержания продуктов пиролиза белков, образующихся в процессе жарения рыбы.

Национальный Научный Совет в США и Американское онкологическое общество дают ряд рекомендаций, имеющих целью снизить риск раковых заболеваний, связанных с пищей. Первая рекомендация касается потребления жиров. Предлагается снизить потребление жиров (насыщенных — это жиры животного происхождения, и ненасыщенных — это растительные масла) до 30% от общей калорийности рациона. На долю жиров в питании американцев в настоящее время приходится в среднем 40% от общей калорийности пищи. Сбалансированный рацион питания, принятый у нас в стране, также предполагает, что жировой компонент не должен превышать 30% от общей калорийности пищи. (А.А.Покровский, 1986). Вторая рекомендация касается увеличения потребления фруктов (особенно цитрусовых), овощей (особенно моркови и капусты), а также зерновых, т.е. предлагается больше потреблять грубоволокнистой пищи. Считается необходимым увеличить потребление сложных углеводов (например, картофеля) и снизить потребление простых углеводов (например, рафинированного сахара), а также снизить потребление маринованных,



соленых и копченых продуктов. Специально рекомендуется избегать тучности и сделать пищу менее калорийной. Feldman (1988) выделяет несколько канцерогенных (способствующих опухолевому росту) факторов питания: 1) избыточное потребление жира, 2) низкое содержание в диете грубоволокнистой пищи, 3) низкое содержание витаминов А, С, Е, 4) потребление алкоголя, 5) потребление копченых и маринованных продуктов. Для доказательства прямой связи факторов питания с частотой возникновения опухолевого роста нужны специальные исследования, которые трудно осуществить методически. Национальным институтом рака в США организовано обследование здоровых женщин с высоким риском рака молочной железы, обусловленным наследственными факторами или доброкачественными опухолями молочной железы. Этим женщинам, выборка которых была случайной, предложили или питаться по-прежнему, потребляя много жиров, или перейти на рацион с низким содержанием жира. Даже для этого исследования требуется 10 лет, около 30 тыс. испытуемых, и обойдется оно более чем в 100 млн долларов (Л.А.Козн, 1988). Автор задает вопрос, что лучше: пока вообще не обращать внимания на те косвенные данные, которые свидетельствуют о связи между питанием и раком или же дать на сегодня хотя бы предварительные рекомендации по питанию. "Если учесть, что в США от рака ежегодно умирает более 400 тысяч человек, даже незначительное сокращение смертности означает множество спасенных жизней".

Наблюдения за людьми, использующими преимущественно вегетарианские рационы, подтверждают предположение, что риск возникновения основных раковых заболеваний у них снижен. Так, при обследовании 1904 вегетарианцев в раковом центре в Гайдельберге (Ketzel, 1980) отмечено, что смертность от злокачественных образований при сравнении с контрольной группой составила у них 30% (т.е. смертность у вегетарианцев была на 70% ниже, чем у придерживающихся обычной смешанной диеты).

Приведенные данные безусловно свидетельствуют о том, что среди вегетарианцев, благодаря их системе питания, меньше распространены онкологические заболевания.

Помимо этого, в литературе имеются указания на то, что вегетарианцы почти не страдают воспалением червеобразного отростка (аппендицитом), мочекишечным диатезом, подагрой, у них практически не возникают запоры элементарного характера, ожирение, реже выявляются расстройства вегетативной нервной системы.

Известно, что в странах, где преобладает мясная пища, аппендицит встречается очень часто. Так, Англия в начале нашего века по частоте заболеваний аппендицитом стояла

на первом месте, затем шла Америка, затем Северная Германия. В Германии в 1870-1900 гг. погибло от воспаления червеобразного отростка столько же людей, сколько во всей франко-прусской войне. Большой процент заболеваемости аппендицитом отмечен и в нашей стране в настоящее время. По данным А.Русакова (1979), около 85% неотложных операций в СССР составляют аппендэктомии (порядка 500 тыс. в год). Заболевания аппендицитом наблюдаются лишь в виде исключения там, где преобладает растительная пища (например, в Алжире, в Индии). Вот что пишет по этому поводу советский хирург Н.Н.Еланский: "Клинический опыт показывает, что аппендицит чаще всего наблюдается при нерациональном питании обильной мясной пищей, предрасполагающей к запорам, и реже встречается у населения, питающегося, преимущественно, растительной пищей".

### 3. ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ВЕГЕТАРИАНСКОГО ПИТАНИЯ

Люди нашего времени сильно ошибаются, говоря или предполагая, что мясо дает не только большее, но и лучшее питание, нежели травы, злаки и т.п. Дело в том, что оно больше возбуждает; но это возбуждение не так прочно, не так хорошо, как доставляемое другой пищей, ибо в мясе содержится больше веществ, подверженных скорой порче и гниению.

Трайон

Известно, что к какой бы группе не относились вегетарианцы (будь то сыроеды или веганы, лактовегетарианцы или лактоововегетарианцы), они полностью исключают из своего рациона мясо и рыбу. Чем же вызван отказ от этих, казалось бы, необходимых человеку и содержащих полноценные белки, продуктов. На этот счет вегетарианцы приводят 10 аргументов.

1. Главным из них является то, что при обильном мясном питании имеется постоянное отравление организма вредными продуктами распада белка, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни. В этих условиях развивается гипотония кишечника, функциональные запоры, в результате чего процессы гниения усиливаются, а т.к. экскременты практически никогда не удаляются полностью, то они служат постоянным источником интоксикации, что



приводит к нарушению обменных процессов и возникновению связанных с этим заболеваний.

2. Потребность, которую испытывают в мясе люди, питающиеся им с детства, по мнению вегетарианцев, объясняется возбуждающим действием на нервную систему азотистых экстрактивных веществ — пуриновых и пиримидиновых оснований, которыми особенно богаты отвары из мяса и рыбы (супы и бульоны). Это возбуждение дает обманчивое впечатление "силы". У человека образуется привыкание к потреблению мяса и рыбы, как это имеет место при потреблении стимулирующих веществ, например, крепкого кофе или чая. Временное чувство эйфории требует поддержания этого состояния, что стимулирует потребность курения и потребления алкогольных напитков.

3. Мясная пища, содержащая азотистые экстрактивные вещества, сдвигает в организме кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону, что может служить причиной ряда метаболических сдвигов, ведущих к возникновению заболеваний (мочекислый диатез, подагра).

4. Мясная и рыбная пища требует значительного потребления соли, что также вредно действует на организм.

5. Мясо и птица являются продуктами с высоким содержанием ДДТ и других пестицидов (в 13 раз больше, чем в овощах и зерновых) (Ballentine, 1982).

6. Для усиления роста и борьбы с болезнями животным вводятся гормональные препараты (например, диэтилтильбестронэстрогеноподобный гормон) и антибиотики. В 1970 г. в США животным были скормлены 1300 антибиотиков, что создает непосредственную угрозу здоровью человека. Животные, выращенные таким путем, не являются вполне здоровыми, у некоторых из них зафиксированы раковые опухоли, которые удаляются на бойнях, прежде чем мясо поступает в продажу (Ballentine, 1982).

7. В крови убитых животных содержатся вакцины и сыворотки, вводимые им для предупреждения различных заболеваний, их действие на человека, как правило, не учитывается, хотя это, очевидно, может служить предметом для исследования.

8. В условиях забоя под действием страха смерти (животные предчувствуют момент гибели) в организме вырабатывается большое количество гормонов и биологически активных веществ, которые могут оказывать дополнительное отрицательное влияние на метаболические процессы у человека.

9. Около 30 видов форм возбудителей различных заболеваний (от глистной инвазии до вирусных заболеваний) могут быть получены от зараженных пищевых продуктов

(носителями их являются продукты животного происхождения — мясо, птица, яйца, молоко).

10. Потребление мясных и рыбных продуктов, стимулировавшее у наших предков желание охотиться, влияет на поведенческие реакции человека (рождает повышенную раздражительность, возбудимость, агрессивность).

Приведенные аргументы позволяют вегетарианцам считать, что их система питания является более рациональной и способствует не только продлению жизни и профилактике ряда заболеваний, но также воспитанию высоких моральных качеств гармонично развитой личности.

Остановимся на некоторых факторах оздоровительного действия вегетарианских рационов. Важнейшими компонентами, обуславливающими гипохолестеринемическое (снижающее уровень холестерина) действие вегетарианской пищи являются полиненасыщенные жирные кислоты и пищевые волокна. К полиненасыщенным жирным кислотам относят линолевую, линоленовую и арахидоновую кислоты. Растительные масла — богатые источники линолевой кислоты (содержащие более 50%), в то время как в животных жирах она находится в количестве от 5 до 15%. В организме из линолевой кислоты образуется метаболически наиболее активная арахидоновая кислота. Потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах определена в 10-15 г, поэтому А.А.Покровский (1986) рекомендует ежедневно включать в питание не менее 20 г растительного масла. Полиненасыщенные жирные кислоты, связываясь с холестерином, образуют эфиры холестерина. В отличие от эфиров с насыщенными жирными кислотами (содержащимися в животных продуктах), холестерин, объединенный с полиненасыщенными жирными кислотами, легче метаболизируется и выводится из организма. Защищающее от развития атеросклероза действие оказывают также содержащиеся в растительных маслах растительные стерины. Они обладают способностью тормозить всасывание экзогенного (поступающего с пищевыми продуктами) холестерина из кишечника в кровь.

Важную роль в борьбе с атеросклерозом играют пищевые волокна (целлюлоза, гемецеллюлоза, лигнин, пектин). Целлюлоза (или клетчатка) является основным компонентом стенок растительных клеток и составляет их механическую основу. Расщепление целлюлозы катализируется комплексом ферментов (целлюлаз), которые не синтезируются пищеварительными органами человека. В связи с этим пищевые волокна долгое время относили к "балластным веществам", и только сравнительно недавно была выявлена их большая роль в нормализации ряда физиологических функций и обменных процессов. Оказалось, что пищевым



волокон, образующим цепи фибрилл, принадлежит важная роль в сорбции и выведении из организма холестерина. С вегетарианскими, а среди них особенно веганскими и сырыми растительными диетами человек получает в сутки 60 г и более пищевых волокон, в то время как на смешанной диете — около 20 г пищевых волокон.

Среди факторов, обуславливающих гипохолестеринемическое действие вегетарианской пищи, указывают и на растительные белки, а точнее аминокислотный состав этих белков. При выявлении механизма этого процесса было отмечено, что вегетарианская диета приводит к повышению содержания аминокислоты аргинина в крови, что в свою очередь стимулирует секрецию гормона поджелудочной железы глюкагона, который ингибирует активность ключевого фермента, ответственного за скорость биосинтеза холестерина в организме.

В литературе имеются указания на повышение риска возникновения некоторых раковых заболеваний при недостатке в диете ряда витаминов. Так, просматривается связь между недостаточным потреблением витамина А (каротина) и возникновением рака легких, гортани, пищевода, мочевого пузыря, между низким потреблением витамина С и раком пищевода и желудка. Конечно механизмы этих процессов не расшифрованы, однако предполагается, что витамин С подавляет образование в пищеварительном тракте канцерогенных нитрозаминов (из нитритов и вторичных аминов), витамин А усиливает иммунную защиту организма и является антиоксидантом, витамин Е (токоферол) ингибирует канцерогенез также как антиоксидант (Feldman, 1988). Вегетарианская пища богата витаминами. Естественным источником витамина С в питании человека являются растительные продукты. Высоким содержанием витамина С отличается шиповник, черная смородина, лимоны, клубника, крыжовник. Продукты животного происхождения содержат незначительные количества аскорбиновой кислоты. Каротин (предшественник витамина А) содержится в большом количестве в зелени петрушки, моркови, красном перце, зеленом луке, капусте, сухих и свежих абрикосах. Много витамина А в яичном желтке. Витамин А хорошо усваивается из молока и молочных продуктов (сметаны, сливок, сливочного масла). К продуктам с высоким содержанием токоферолов, обладающих активностью витамина Е, следует отнести растительные масла: подсолнечное, хлопковое, кукурузное, соевое, в меньшей степени — оливковое.

Важная роль в профилактике канцерогеноза принадлежит также пищевым волокнам. Большой объем пищевых волокон у вегетарианцев создает большой объем фекальных

масс, в результате чего потенциальные канцерогенные вещества в кишечнике разбавляются и ускоряется их выведение через прямую кишку. Чем меньше время прохождения фекальных масс по кишечнику, тем меньше риск возникновения опухолей толстой кишки (Ornstein, Baird, 1987).

Большое количество пищевых волокон нормализует также моторноэвакуаторную деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает желчеотделительную функцию печени, препятствует развитию гипотонии кишечника. Вот почему вегетарианцы практически не страдают запорами и другими функциональными заболеваниями органов пищеварения. Использование лактовегетарианцами достаточного количества молочнокислых продуктов создает благоприятную микрофлору в кишечнике (она представлена, в основном, бифидо- и лактобактериями, а также дрожжевыми грибами). В связи с этим угнетаются гнилостные процессы, связанные с расщеплением белковых веществ, и, в свою очередь, улучшается двигательная активность кишечника.

Таким образом, факторами оздоровительного действия вегетарианских рационов, способствующих снижению роста ряда заболеваний, являются: повышенное содержание в диете ненасыщенных жирных кислот, высокое содержание пищевых волокон, аминокислотный состав растительного белка, высокое содержание щелочных эквивалентов и калия, значительное содержание в растительной пище ряда витаминов, наличие в кисломолочных продуктах молочнокислых бактерий и др.

#### 4. ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РАЦИОНЫ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА БЕЛКОМ, ВИТАМИНАМИ, МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ

Итак, повторяем, будущность за вегетарианцами, а науке предстоит великая обязанность — выработать формулу растительной пищи, вполне соответствующую основным выводам физиологии.

А.Н.Бекетов

Центральной проблемой использования вегетарианских рационов является обеспечение организма белком. Многие люди считают, что, отказавшись от мясных и рыбных продуктов, они будут испытывать дефицит белка.

Белки представляют собой необходимый строительный материал для органов и тканей. Белки являются структурным компонентом всех наших клеток, белки-ферменты катализируют все реакции, протекающие в организме, белки-



нуклеопотеиды, осуществляя контроль за процессами синтеза других белков, являются необходимыми структурными элементами клеточных ядер, ответственных за сохранение и передачу наследственной информации. Все процессы жизнедеятельности клеток и тканей целиком связаны с соответствующими превращениями протоплазматических и ядерных белков. Непрерывно протекающее превращение клеточных белков в организме заключается в полном либо частичном их расщеплении. В связи с этим возникает потребность в восстановлении разрушенных белков. Белки состоят из аминокислот. Поступая с пищей, белки расщепляются ферментами желудочно-кишечного тракта на аминокислоты, которые используются организмом для пластических целей, т.е. для синтеза белков клеток и тканей, свойственных данному организму. Таким образом в органах и тканях непрерывно протекают процессы обновления белков. Известно, что в печени, почках и крови эта работа протекает с такой интенсивностью, что почти половина всех содержащихся в этих органах и тканях белков обновляется через каждые 5-7 дней.

В одной клетке крови содержится 380-400 тыс. молекул гемоглобина. Ежеминутно в организме человека продуцируется два миллиона кровяных клеток. Это требует огромного оборота белка. Одна из наиболее активных в организме — ткань желудочно-кишечного тракта. Слизистая оболочка пищеварительных органов полностью обновляется за один-два дня.

Кожа, волосы, слизистая желудочно-кишечного тракта, формирование новых клеток крови, "ремонт" поврежденных клеток в таких органах как печень и поджелудочная железа, все это нуждается в белке. В целом белки человеческого тела в процессе жизни должны обновляться не менее 200 раз (А.А.Покровский, 1986).

Несмотря на длительный, в течение нескольких десятилетий поиск, в настоящее время современная наука не считает, что она располагает окончательно установленными данными об истинной потребности организма человека в белках.

В конце XIX в. немецкий физиолог Фойт, изучая фактическое потребление белков людьми разных профессий, установил, что лица, занятые легким физическим трудом, потребляют в сутки 118 г белка. У лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом и обладающих развитой мускулатурой, эта цифра была еще выше. Наряду с этим, американский ученый Читтенден, экспериментируя над самим собой, установил, что азотистое (или белковое) равновесие может быть достигнуто при поступлении с пищей 36 г белка. А поскольку известно, что для оптимального функциониро-

вания различных органов и систем, обеспечения высокой сопротивляемости организма инфекциям, сохранению здоровья и работоспособности необходим позитивный (положительный) баланс азота, при котором поступление белков больше расхода, Читтенден пришел к выводу, что суточная потребность в белке составляет 55-60 г. Мы видим, что эта цифра в 2 раза ниже предполагаемой Фойтом нормы. Датский ученый Хиндхеде указывал еще меньшую цифру — 26 г белка и считал это достаточным содержанием в суточном рационе. Thrash (1982) указывает, что "мужчины и женщины могут жить без видимого вреда при потреблении 25-40 г белка в день".

В новых нормах питания, предложенных Институтом питания АМН СССР и утвержденных министерством здравоохранения СССР в 1982 г., для мужчин среднего веса и роста, занятых легким физическим трудом, предусмотрена норма 90 г белка в сутки, для женщин той же группы — 77 г белка. Для мужчин, занимающихся умственным трудом, эта цифра составляет 83 г, для женщин этой же группы — 72 г. Безопасным для здоровья считается уровень белка в 53 г в день. Таким образом, вопрос о нормах потребления белка современная наука не считает окончательно решенным, т.к. критерии установления их достаточно сложны. В то же время существует эмпирический опыт вегетарианского питания в восточных странах, где потребление белка существенно ниже предлагаемых норм. Оценивая питание вегетарианцев, Thrash (1982) предполагает, что организм в состоянии эффективно сохранять строительный материал и много белка для пластических целей используется снова и снова.

Говоря о белках, необходимо помнить, что они содержатся в мясных, молочных и растительных продуктах. Понятно, что предложенную норму легко обеспечить лактово-вегетарианцам, использующим наряду с растительным белком так же белок молока, молочных продуктов и яиц. Так, включая в свой рацион бутылку молока или кефира, они получают около 17 г белка, 100 г сыра содержит около 20 г белка, 100 г творога — 14 г белка, яйцо — 6-7 г белка.

Труднее в данном случае приходится веганам, не использующим белки животного происхождения, а усвояемость белка растительных продуктов ниже, чем животных (усвояемость белка риса — 95%, белка пшеницы — 87%). Еще труднее обеспечить эту норму из фруктов (предпочтительно свежих, но также и правильно высушенных, без применения высокой температуры), орехов и масличных семян, корнеплодов, листовых овощей и дикорастущих растений, а также многие сыроеды включают в свой рацион цветочную пыльцу (1-3 г в день), т.к. она является природ-



ным витаминно-минеральным комплексом. В таком рационе обычно присутствует около 100-150 г орехов или такое же количество семян подсолнечника, мака, льна или конопля, или семечек тыквы, кунжута, арахиса. Эти продукты обеспечивают поступление в организм 50-80 г сырого растительного масла (это главным образом — ненасыщенные жирные кислоты). Масло это хорошо сохраняется в своей естественной упаковке — скорлупе, не в рафинированном и дезодорированном виде, как в готовом масле, а вместе с фосфатидами и белками, содержащимися в ядре семян и орехов, что улучшает усвоение жира. Эти фосфатиды присутствуют и в отжатом подсолнечном масле в виде осадка, который нередко, к сожалению, выливается. Что касается белка, то здесь в самом деле цифра выходит непривычно низкая: в рационе сыроеда, которому служат пищей указанные выше продукты — от 20 до 30 граммов белка.

Однако необходимо помнить, что среди растительных продуктов существует большая группа бобовых (горох, фасоль, чечевица, соя), содержащих белки в большом количестве — от 24 до 45 г на 100 г продукта, что значительно превосходит уровень белка в самых лучших сортах мяса и рыбы. Бобовые занимают все более важное место в диете Америки. Начиная с 3-го тысячелетия до н.э. и по сей день соевые бобы занимают одно из самых важных мест среди основных пяти сельскохозяйственных культур Китая: рис, пшеница, ячмень, просо и соя. Соевые бобы имеют многостороннее применение, кроме непосредственного использования в пищу они идут для изготовления паст, сыров, соусов, творога, хлеба. Высоким содержанием белка отличаются также орехи (в различных сортах от 16 до 25 г белка на 100 г ядер орехов). Бобы могут использоваться в пищу большинством людей, если, конечно, не употреблять их слишком много, как, впрочем, и орехи. Избыток белка, также как и его недостаток, является отрицательным фактором, вызывающим напряжение обменных процессов, перегрузку выделительных органов, ускорение полового созревания и старение организма.

Питательная ценность белков зависит от их аминокислотного состава. Из двадцати аминокислот пищевых белков, восемь являются незаменимыми, т.е. они не могут синтезироваться в организме и должны поэтому поступать с продуктами питания. Это триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин, лизин, метионин, фениланин. Биологическая ценность белков определяется их аминокислотным составом, а точнее наличием или отсутствием в них незаменимых аминокислот. Это привело к условному делению пищевых белков на “полноценные” и “неполноценные”. К “полноценным” относят белки, которые поставляют все не-

обходимые аминокислоты в нужном количестве и соотношении. Такие белки содержатся только в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, молочные продукты и яйца), а диета, обеспечивающая такой баланс, называется диетой высокой биологической ценности. Однако не все исследователи признают правильным деление пищевых белков на “полноценные” и “неполноценные”.

Thrash (1982) считает деление пищевых белков на “полноценные” и “неполноценные” вообще ошибочным, т.к. все натуральные продукты содержат в том или ином количестве все существенные аминокислоты, и одновременно никакая пища не является настолько совершенной, чтобы удовлетворить все нужды организма в белке. Правильнее, по мнению автора, говорить о пище более или менее высокой биологической ценности. Следовательно, лишь широкое разнообразие пищевого рациона исключает недостатки отдельных видов пищи за счет их взаимного дополнения. Вегетарианские рационы, а также применение только сырых растительных продуктов может привести к дефициту ряда незаменимых аминокислот: триптофана, лизина, метионина, если не обеспечить правильный подбор пищевых продуктов. Триптофан необходим для процессов роста, участвует в образовании белков сыворотки крови и гемоглобина, связан с обменом никотиновой кислоты. Основными источниками триптофана служат продукты животного происхождения (творог, яйца), однако не следует забывать, что белки бобовых, особенно сои, также отличаются высоким содержанием триптофана. Недостаток в пище лизина приводит к нарушению кровообращения, а именно: снижению количества эритроцитов и содержанию гемоглобина. Лизин связан с различными обменными процессами, в том числе с кальцификацией костей. Основные источники лизина — продукты животного происхождения. В хлебных злаках его содержится немного. Метионин играет роль в процессах метилирования, используется для синтеза холина, важнейшего соединения, препятствующего жировой инфильтрации печени, связан с обменом витаминов B<sub>12</sub> и фолиевой кислоты, используется для синтеза гормона адреналина. Важнейший источник метионина — это молочный белок, 100 г которого содержит суточную потребность (3 г метионина). Конечно, веганские рационы требуют строгого планирования в отношении содержания лизина, триптофана и серосодержащих аминокислот. Бобовые содержат много лизина, но недостаточно метионина. Этот дисбаланс хорошо покрывается за счет злаков. Соевые бобы содержат больше белка, чем другие, широко используемые бобовые. Следует комбинировать злаки, содержащие триптофан и серосодержащие аминокислоты, с бобовыми, содержащими



лизин. Например, хорошим сочетанием является пшеница + бобы, чечевица + рис, фасоль + рис. Очевидно, правильный подбор продуктов и хороший расчет могут обеспечить даже вегетарианские рационы всеми эссенциальными аминокислотами. Так, "в США было показано, что поступление всех аминокислот с рационом взрослых мужчин укладывается в принятые нормы потребности не только у лактовегетарианцев, но и у веганов" (цитировано по В.А.Коньшеву, 1987).

Проблема снабжения организма некоторыми витаминами, микроэлементами и кальцием не стоит для лактовегетарианцев, использующих молочные продукты и яйца, но достаточно актуальна для веганов и тем более сыроедов.

Известно, что рационы, построенные только из растительных продуктов, могут быть дефицитными по содержанию витаминов В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, Д. В них также ощущается недостаток кальция и микроэлементов — цинка, меди, железа, селена.

Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) участвует в процессах роста, обмена веществ, оказывает нормализующее влияние на зрение. При недостаточности рибофлавина страдает работа капилляров, система крови, пищеварительная система, функция зрения. Рибофлавин содержится в различных продуктах питания. Много рибофлавина в молочных продуктах. Из растительных продуктов рибофлавином богата гречневая каша. Хлеб грубого помола содержит примерно такое же количество рибофлавина, как и мясо. Известно, что некоторое количество рибофлавина может синтезироваться в организме кишечной микрофлорой. Вопрос этот является малоизученным, но остается предполагать, что в организме веганов, не получающих молочные продукты, может осуществляться именно такой синтез.

Витамин В<sub>12</sub> (антианемический) относится к веществам высокой биологической активности. Но недостаточное поступление может вызвать анемию (малокровие). Источником витамина В<sub>12</sub> служат только продукты животного происхождения. Лактоововегетарианцы получают его из молочных продуктов и яиц. Растительные продукты не содержат витамина В<sub>12</sub>. Зная об этом, веганы стараются как-то компенсировать его недостаток. Так, например, в Японии широко используется в питании продукт ферментации сои (тафу — или соевый творог), который, в отличие от других растительных продуктов, содержит витамин В<sub>12</sub>. Веганы на Западе при дефиците витамина В<sub>12</sub> используют так же дрожжевые продукты.

Важным является также вопрос о снабжении организма строгих вегетарианцев (веганов и сыроедов), не употребляющих молочные продукты, кальцием и витамином Д.

Dwyer и другие (1983) указывают, что школьники — веганы (не получающие молочных продуктов) отстают от своих сверстников по физическому развитию, у них часто бывает рахит. Рахит также нередко встречается у детей индусов-веганов. В статье "Современное состояние старой концепции (Вегетарианство)" В.А.Коньшев (1987), анализируя ряд специальных работ на эту тему, пишет, что отсутствие в рационах веганов молочных продуктов, поставляющих кальций и витамин Д, усложняет работу гомеостатических систем (в том числе и гормональных), обеспечивающих баланс кальция. Несмотря на это, отмечает автор, при веганских рационах снижается выделение кальция из организма, что указывает на развитие адаптационных механизмов, направленных на поддержание баланса кальция.

Актуальным является также вопрос о снабжении вегетарианцев микроэлементами, такими, как цинк, медь, железо, селен. В настоящее время известно, что цинк служит составной частью 200 цинкзависимых ферментов, необходим для образования инсулина и пролонгирует его действие, иммуноглобулинов и других биологически активных веществ. При неадекватном поступлении цинка возможно развитие отрицательного баланса азота, что еще более усугубляет дефицит белка в рационе. Недостаток цинка проявляется нарушением вкуса, запаха, зрения, поражением кожи, нарушением иммунитета.

Велика также физиологическая роль меди. При ее дефиците наблюдается гипохромная анемия (малокровие) и снижение количества лейкоцитов, связанные с дефектами метаболизма железа. Медь обладает выраженным иммуномоделирующим действием, в связи с чем недостаток ее может приводить к нарушению иммунного статуса.

Недостаток железа ведет к нарушению образования гемоглобина и миоглобина, участвующих в транспорте и хранении кислорода. При дефиците железа отмечается также снижение фагоцитоза и бактерицидной способности нейтрофилов. Эти изменения могут облегчать инфицирование организма и соответственно способствовать возникновению заболеваний. Растительные продукты богаты железом, особенно такие, как гречневая и овсяная крупа, ржаной хлеб, белые грибы, персики, яблоки. Меньше железа содержится в овощах. Однако принято считать, что около 60% железа из зерновых продуктов трудно усваиваются организмом. Мешают усвоению железа содержащиеся в большом количестве в растительных продуктах пищевые волокна.

Имеются работы, в которых у вегетарианцев специально изучается содержание в крови и выделении с мочой селена. Селен выполняет в организме роль катализатора ряда ферментативных реакций, участвует в регуляции окисли-



тельно-восстановительных процессов, является стабилизатором клеточных мембран, так как подобно витамину Е является антиоксидантом. Селен может заменять витамин Е в ряде биохимических реакций. Селен обладает способностью накапливаться в организме. Под влиянием селена происходит стимуляция углеводного обмена путем влияния на функциональную активность поджелудочной железы. Содержание селена в крови у веганов и лактовегетарианцев несколько снижено по сравнению с людьми, питающимися смешанной пищей, однако и выделение его с мочой в этих группах также уменьшено. Это способствует удержанию его в организме.

Очевидно, организм человека все-таки обладает удивительной способностью к адаптации, а возможно, и дополнительному синтезу ряда необходимых компонентов. Примером этому может служить исследование 222 проб молока, полученных от 52 кормящих женщин, половина из которых — вегетарианки. Это изучение на протяжении 20 месяцев лактации показало, что содержание в молоке железа, меди, цинка, натрия, калия, кальция, магния, лактозы и жира было одинаковым в обеих группах (цитировано по С.Г.Вайнштейну и А.М.Масику, 1988).

Возвращаясь опять к опыту использования веганских диет и сыроедению, необходимо отметить, что люди, находящиеся длительное время (иногда годы) на таких диетах, сохраняют высокую физическую и умственную работоспособность, устойчивость к простудным и многим другим заболеваниям и к стрессовым ситуациям. Все это безусловно заслуживает внимания и углубленного научного исследования.

## 5. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ОЖИРЕНИЕ

Мясоедение противно не только нашей физической природе, но и в других отношениях. Ум и мыслительная способность тупеют от пересыщения и тучности; мясная пища и вино, быть может, придают плотность телу, но это только способствует ослаблению ума.

*Плутарх*

Поддержание нормальной массы тела является актуальным вопросом для жителей многих цивилизованных стран, где уровень развития техники очень высок, а уровень двигательной активности очень мал. Но было бы ошибкой думать, что проблема эта возникла только теперь. Великие врачи древности Гиппократ, Гален, Авиценна в своих тру-

дах уделяли большое внимание борьбе с тучностью. Так, Авиценна в "Каноне врачебной науки" указывает на роль физических упражнений в общей схеме оздоровления и призывает к умеренности в еде.

Причиной ожирения у здоровых в целом людей, как правило является переедание (в отличие от вторичного ожирения, обусловленного развитием патологических процессов в тех или иных органах и системах). "Кто не переедает, тот не полнеет", — говорит народная мудрость. Под перееданием мы понимаем поступление избыточного количества калорий по сравнению с энергозатратами. Известно, что ожирение сокращает продолжительность жизни и усугубляет риск возникновения многих заболеваний. Так, средняя продолжительность жизни человека с избыточной массой тела примерно на 7 лет меньше, а степень риска умереть от сердечной болезни в возрасте 40-50 лет в 2 раза больше. Если превышение веса составляет 40% от идеального, то риск возникновения опухолей повышается у женщин на 55%, а у мужчин на 33%.

Выделяют 4 степени ожирения. При ожирении I степени избыточная масса тела превышает нормальную на 15-30%, при ожирении II степени — на 30-50%, при ожирении III степени — на 50-100%, и, наконец, при ожирении IV степени — больше чем на 100%. А.А.Покровский (1986) пишет, что "превышение нормальной величины массы тела хотя бы на 10% — это тревожный признак постепенного нарастания массы и является уже ожирением I степени". Таким образом, отклонение от весовой нормы даже на 10% уже рассматривается как фактор риска и требует коррекции.

Но прежде чем решить начать худеть, предлагаем воспользоваться номограммами для определения идеального веса, разработанными кандидатом медицинских наук В.А.Гришко и доктором технических наук С.Н.Борисовым. Таблицы построены с учетом пола, возраста и роста и дают также возможность узнать процент отклонения массы тела от найденной идеальной. После этого, ориентируясь на классификацию, приведенную выше, вы можете определить, имеется ли у вас ожирение и если — да, то — какой степени.

Если у вас есть избыточный вес, то надо сделать все, чтобы его не было. Достичь этого можно двумя путями. Один из них — это увеличение расхода энергии путем повышения двигательной активности, другой — уменьшение количества поступающих калорий. Сочетание этих двух путей дает наилучший эффект. Существует система специальных разгрузочных дней, когда на короткое время используются диеты со сниженной калорийностью. Разгру-



зочные дни бывают белковые, углеводные и даже жировые. Вариантами белковых разгрузочных дней являются молочные дни, когда 1 или 2 раза в неделю в течение дня предлагаются такие продукты, как молоко, кефир, простокваша (по 200 г на прием через каждые 2,5-3 часа, т.е. 4-5 раз в день). Более популярны углеводные разгрузочные дни. В такие дни с большой эффективностью используются сложные углеводы, содержащиеся в овощах и фруктах. Малая калорийность этих продуктов сочетается с высоким содержанием витаминов, солей калия, оказывающих положительное влияние на разнообразные метаболические процессы, микроэлементов. Примером углеводных разгрузочных дней является яблочный день, в течение которого вам предлагается 1,5 кг сырых яблок (при этом также вы пьете воду, или отвар шиповника, или травяной чай, см. рецепт). Вместо яблок можно применять любые другие фрукты или ягоды. В овощной разгрузочный день используются разнообразные сырые овощи (желательно также листовые) целиком или в виде салатов (обязательно без соли) по 200-300 г на прием 4-5 раз в день. В салаты можно добавлять небольшое количество подсолненного масла и лимонный сок. Существуют также водные разгрузочные дни (использование в течение дня только щелочных минеральных вод, либо овощных или фруктовых соков, разбавленных водой на одну треть, либо травяного чая).

Что касается разгрузочных диет, предназначенных для применения в течение 2-4 недель, то они также бывают нескольких видов. Например, за рубежом популярны диеты с низким содержанием углеводов, или высокожировая и безуглеводная диета, или высокобелковая, низкоуглеводная и низкожировая диета. Последняя ограничивает поступление углеводов до 20% по калорийности, жиров до 10% по калорийности. Эти диеты критикуются многими авторами. Так Feldman (1988) указывает, что все они недостаточно физиологичны. Высокожировая диета может вызвать кетоз и на фоне общего снижения веса — стойкое повышение в крови уровня циркулирующих липтидов. Thrash (1988) пишет, что диеты с высоким содержанием белка и малым количеством углеводов, применяемые для уменьшения веса тела, могут привести к разрушению белковых тканей и увеличению выделения кальция и других минералов с мочой.

Изучали 5 человек (мужчин и женщин) с избыточным весом, но здоровых по остальным критериям. На протяжении двух недель они использовали обычное (по своему выбору) нормальное питание, а затем в течение двух недель находились на высокобелковой и низкоуглеводной диете. В течение обоих периодов каждый принимал ежедневно ви-

таминно-минеральные капсулы. Все испытуемые за период высокобелковой диеты потеряли от 5 до 9 фунтов веса (от 2,25 до 4 килограмм), но при этом имело место значительное увеличение в сыворотке крови активности трансаминаз, характеризующее распад белковых тканей. В течение всего периода высокобелковой диеты наблюдалось также значительное увеличение выделения с мочой кальция, фосфора, цинка и железа. Выделение магния тоже выросло, но в меньшей степени.

На основании приведенных данных, а также материалах других исследователей, был сделан вывод, что при высокобелковой диете возникает ряд серьезных метаболических сдвигов. Несмотря на то, что приведенные диеты для снижения веса далеки от совершенства, в основе их построения лежит общий, целесообразный принцип: количество потребляемых в день калорий должно быть меньше использованных. Низкокалорийным считается рацион, содержащий 1200 ккал. Диета с очень низкой калорийностью (800 ккал и меньше) хотя и обладает большой эффективностью, но в некоторых случаях может вызвать слабость, тошноту, усталость и поэтому должна применяться под наблюдением врача, желательно в условиях стационара. При значительной полноте потеря веса должна быть медленной, по 400-800 г в неделю. Теряемый вес состоит из запасного жира, воды и небольшого количества белка. Поэтому диета для снижения веса должна быть хорошо сбалансированной: содержание белка должно составлять 15-20% по калорийности, а жира менее 30%. Диетологи придерживаются общего мнения, что снижать калорийность рациона необходимо главным образом за счет продуктов, богатых углеводами, в первую очередь сладостей, хлеба, мучных и крупяных изделий. Разгрузочные диеты должны строиться по принципу "минимум калорийности — максимум биологической ценности".

Однако выбор рациона желающим похудеть не в условиях стационара часто строится на субъективном отношении к тем или иным продуктам. В связи с этим Feldman приводит ряд распространенных ошибочных представлений о свойствах некоторых доз пищи.

#### Некоторые заблуждения в отношении продуктов питания

##### Ложные представления

1. Крахмалистая пища ведет к полноте (ожирению)

##### Факты

1. Крахмалистая пища не более, чем другая пища влияет на вес.



2. Грейпфрут и творог ведут к снижению веса

3. От сыра бывает запор.

4. Горячая еда полезнее, чем холодная.

5. Сырые овощи создают вздутие живота (метеоризм).

6. Апельсин — слишком кислый плод для детей

2. Нет специальных видов пищи, снижающих вес. Объемистая пища с меньшей калорийностью больше насыщает.

3. Не больше чем от другой пищи с низким содержанием балластных веществ. Сыр — отличный источник питательных веществ.

4. Температура пищи дает чисто сенсорный эффект и не имеет отношения к полезности.

5. Метеоризм может возникнуть от бобовых, если их употреблять в большом количестве.

6. Апельсиновый сок хорошо переносится многими детьми в возрасте после 3-х месяцев и является отличным источником витамина С, которого может не хватать в молоке матери.

Некоторые диеты для худеющих приводят английские вегетарианцы. Для каждого приема пищи даются варианты на выбор.

#### ЗАВТРАК (приблизительно только 200 ккал):

1) вареное яйцо или яичница, ломтик тоста из цельного хлеба, 100 г апельсинового сока;

2) 25 г каши из цельного зерна с 1 стаканом снятого молока и один банан;

3) 100 г овсяной каши с 1 стаканом снятого молока, 15 г изюма, 150 г фруктового сока;

4) 250 г размоченных сухофруктов, 150 г фруктового кефира;

5) 2 ломтика тоста из цельного хлеба с повидлом или джемом, стакан снятого молока;

6) стакан снятого молока, банан, груша и 5 г меда;

7) булочка из цельного зерна и 10 г джема.

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК (около 300 ккал):

1) отвар из овощей, 25 г нежирного рассольного сыра, булочка из цельного зерна, груша;

2) картофелина в мундире, 100 г творога, овощной салат, большой апельсин;

3) 2 ломтика тоста из цельного хлеба, 50 г печеных бобов, пакет кефира или апельсин;

4) омлет из двух яиц с помидором и зеленым перцем, с грибами, посыпанный тертым нежирным сыром (25 г), яблоко.

#### ВЕЧЕРНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ (около 400 ккал):

1) горячее блюдо из фасоли (бобов) 50 г, 100 г свежих фруктов, зеленый салат;

2) полумолочный суп из овощей, 25 г тертого обезжиренного сыра, хрустящая булочка из цельного зерна, 50 г сушеных абрикосов, замоченных на ночь, со 100 г творога;

3) 125 г вареного геркулеса со 100 г творога и 25 измельченных орехов, сырой салат;

4) большая картофелина в мундире, 50 г печеных бобов с морковью и капустой, пакет кефира с 15 г кураги.

#### ЗАКУСКИ (около 200 ккал):

1) 2 ломтика хлеба из цельного зерна с 15 г масла и 15 г джема;

2) крупная печеная картофелина с 30 г свежего творога;

3) 430 г обезжиренного сыра и овсяная лепешка.

Рацион для снижения веса может быть также построен из вегетарианских рецептов здоровья (см. гл. V, разд. 3) и рецептов для сыроедения (см. гл. II, разд. 3). Те, кто интересуется калорийностью потребляемых в течение дня продуктов, могут воспользоваться таблицами, приведенными ниже.

Калорийность 100 г продукта  
(использованы справочные таблицы под редакцией  
академика АМН СССР А.А.Покровского, 1976)

Продукты	Ккал
Хлебные изделия, крупы	
Хлеб	
Из ржаной муки	190
Из смеси ржаной и пшеничной муки	193
Из пшеничной муки обойной	203
Из пшеничной муки I сорта	226
Крупа	
Манная	326
Гречневая ядрица	329
Гречневая продел	326
Рисовая	323
Пшено	334
Овсяная	345
Овсяные хлопья "Геркулес"	355
Перловая	324
Пшеничная	325
Ячневая	322
Кукурузная	325
Жировые продукты	
Масло сливочное несоленое	748



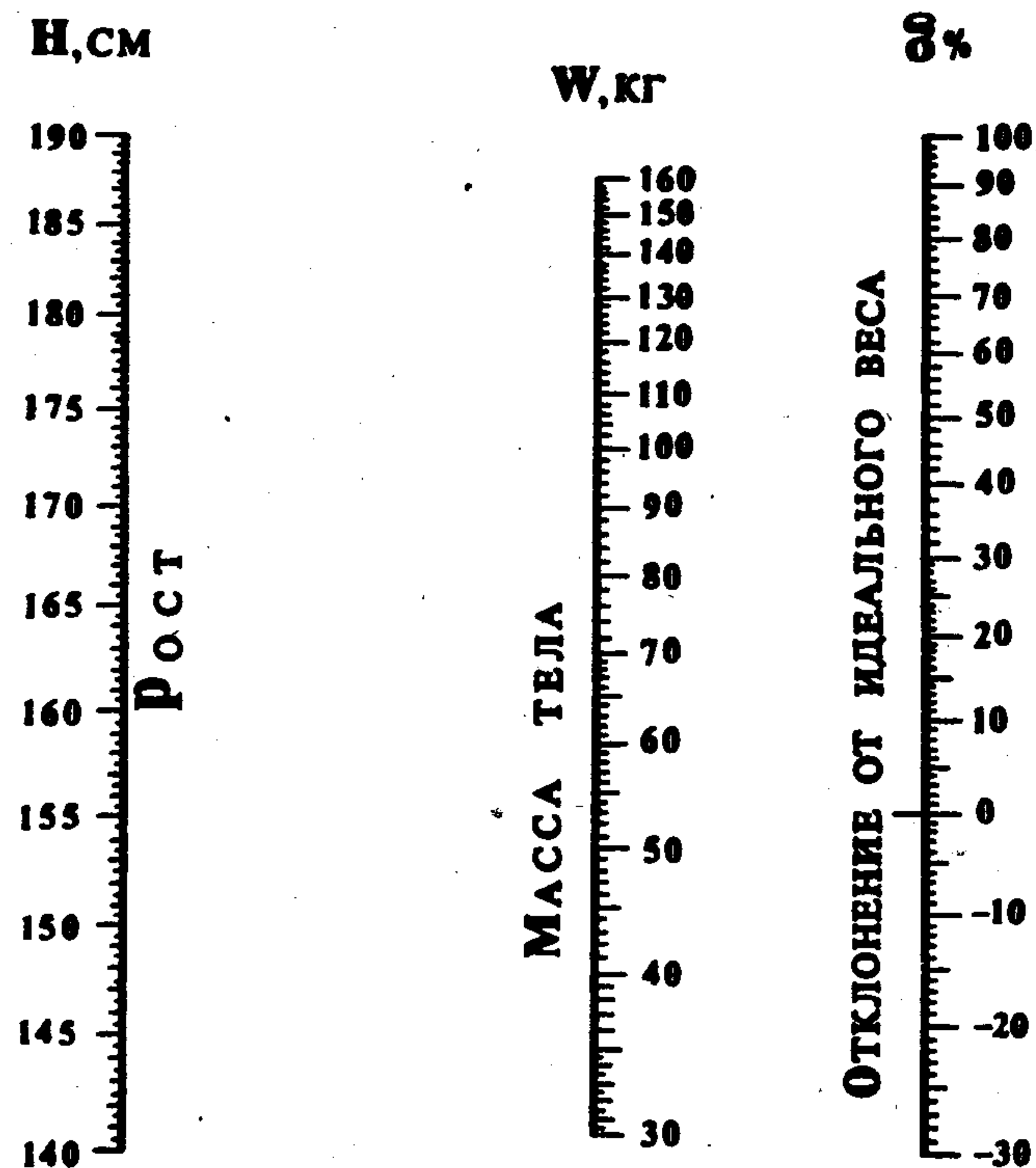
Масло любительское несоленое	709
Масло крестьянское несоленое	661
Масло топленое	887
Масло подсолнечное, арахисовое, кунжутное, соевое, оливковое, кукурузное (рафинированное)	899
Молочные продукты и яйца	
Молоко пастеризованное	58
Молоко обезжиренное	31
Молоко сгущенное стерилизованное	162
Молоко сгущенное с сахаром	315
Сливки из коровьего молока 10%-ной жирности	118
Сливки 20%-ной жирности	205
Сливки из коровьего молока 35%-й жирности	337
Сметана диетическая 10%-й жирности	116
Сметана 20%-й жирности	206
Сметана 25%-й жирности	248
Сметана 30%-й жирности	293
Сметана 36%-й жирности	346
Сметана 40%-й жирности любительская	382
Творог жирный	226
Творог нежирный	86
Творог мелкий диетический	170
Сырки и масса творожные особые	340
Сырки творожные детские	315
Кефир жирный	59
Кефир нежирный	30
Простокваша обыкновенная	58
Простокваша нежирная	30
Йогурт 1,5%-й жирности	51
Ряженка 6%-й жирности	85
Кумыс из коровьего и кобыльего молока	40
Твердые сыры	
Голландский	380
Костромской	361
Латвийский	354
Литовский	258
Пошехонский	350
Российский	371
Советский	400
Чеддер	396
Швейцарский	396
Ярославский	361
Рассольные сыры	
Брынза из коровьего молока	260
Брынза из овечьего молока	298
Сулгуни	285
Плавленные сыры	
Российский	340
Латвийский	271
"Новый" 40%-й жирности	270
Советский	302
Майонез	627
Яйца куриные (I категории)	157
Бобовые, овощи, фрукты (свежие и сушеные), ягоды, грибы, орехи, мед	
Фасоль	309
Чечевица	310
Соя	395
Бобы	58
Горошек зеленый	72
Картофель	83
Капуста белокачанная	28
Капуста краснокочанная	31
Капуста брюссельская	46
Капуста кольраби	43
Капуста цветная	29
Кабачки	27

Баклажаны	24
Лук-порей	40
Лук репчатый	43
Морковь	33
Огурцы грунтовые	15
Патиссоны	19
Перец зеленый сладкий	23
Перец красный сладкий	27
Петрушка (зелень)	45
Петрушка (корень)	47
Редис	20
Редька	34
Репка	28
Салат	14
Свекла	48
Сладкий картофель (батат)	60
Томаты грунтовые	19
Томаты парниковые	14
Укроп	32
Хрен	71
Черемша	34
Чеснок	106
Шпинат	21
Щавель	28
Арбуз	38
Дыня	39
Тыква	29
Абрикосы	46
Айва	38
Алыча	34
Ананас	48
Бананы	91
Вишни	49
Гранат	52
Груша	42
Инжир	56
Кизил	45
Персики	44
Слива садовая	43
Финики	281
Хурма японская	62
Черешня	52
Шелковица (плоды)	53
Яблоки	46
Апельсин	38
Грейпфрут	35
Лимон	31
Мандарин	38
Абрикосы сушеные с косточкой (урюк)	278
Абрикосы сушеные без косточки (курага)	272
Виноград (изюм)	276
Вишня сушеная	286
Груша сушеная	246
Персики (курага)	275
Слива (чернослив)	264
Яблоки (сушеные)	273
Брусника	40
Виноград	69
Голубика	37
Ежевика	33
Земляника (садовая)	41
Клюква	28
Крыжовник	44
Малина	41
Морошка	31
Облепиха	30
Смородина белая	39



Смородина красная	38
Смородина черная	40
Черника	40
Шиповник (свежий)	101
Шиповник (сухой)	253
Грибы белые (свежие)	25
Грибы белые (сушеные)	209
Подберезовики свежие	31
Подберезовики (сушеные)	319
Лисички свежие	22
Маслята свежие	17
Опята свежие	20
Подосиновники свежие	31
Подосиновники сушеные	299
Сыроежки свежие	17
Ядро ореха кешью	631
Ядро ореха фундука	704
Сахарный песок	374
Сахар-рафинад	375
Мед натуральный	308

## НОМОГРАММА для определения идеального веса у мужчин

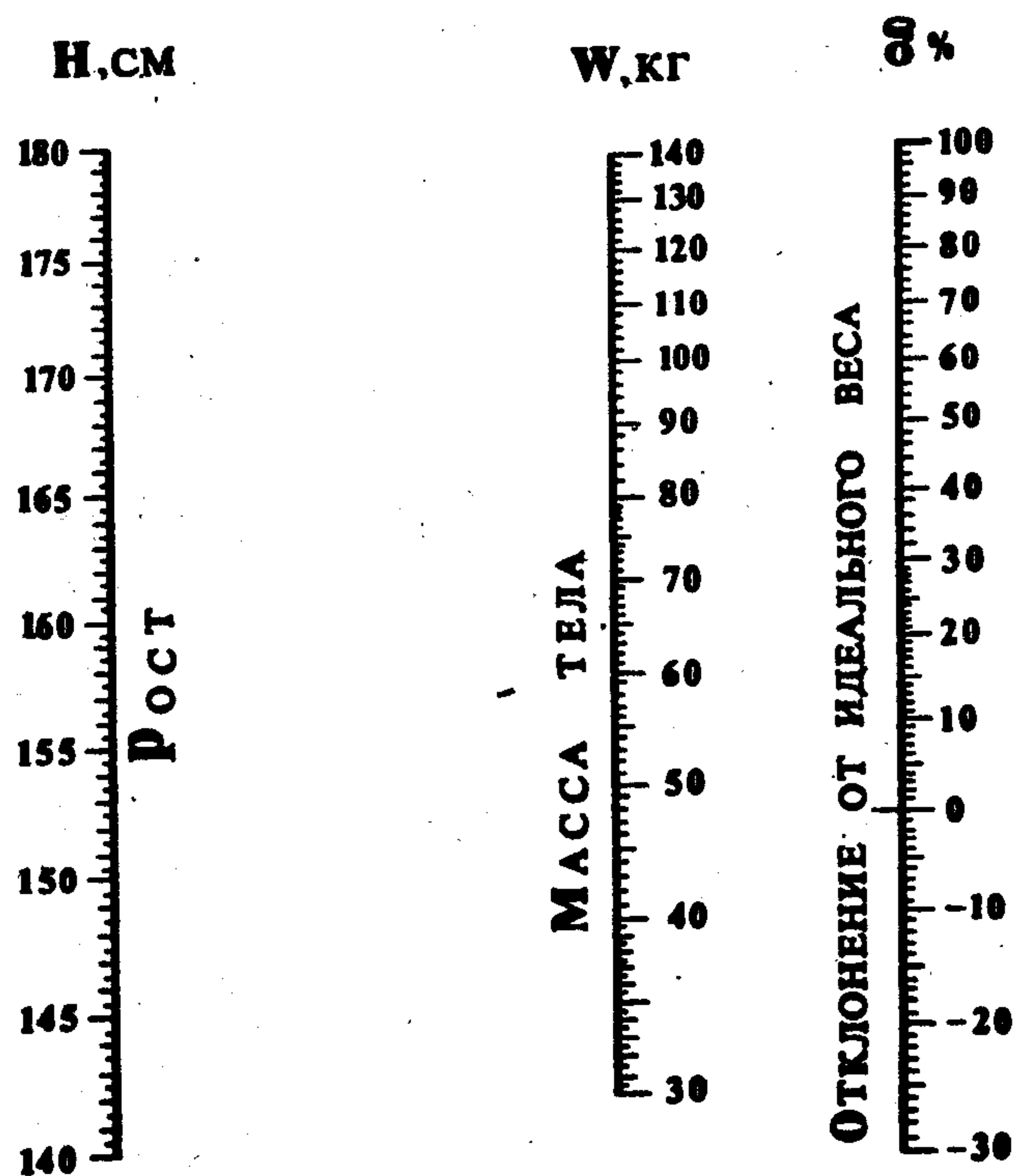


### Способ пользования:

1. Соедините линейкой рост и точку "ноль" на шкале отклонения. На шкале массы тела найдите значение идеального веса.
2. Соедините линейкой значение роста и реального веса. На шкале отклонения найдите процент отклонения от идеального веса.



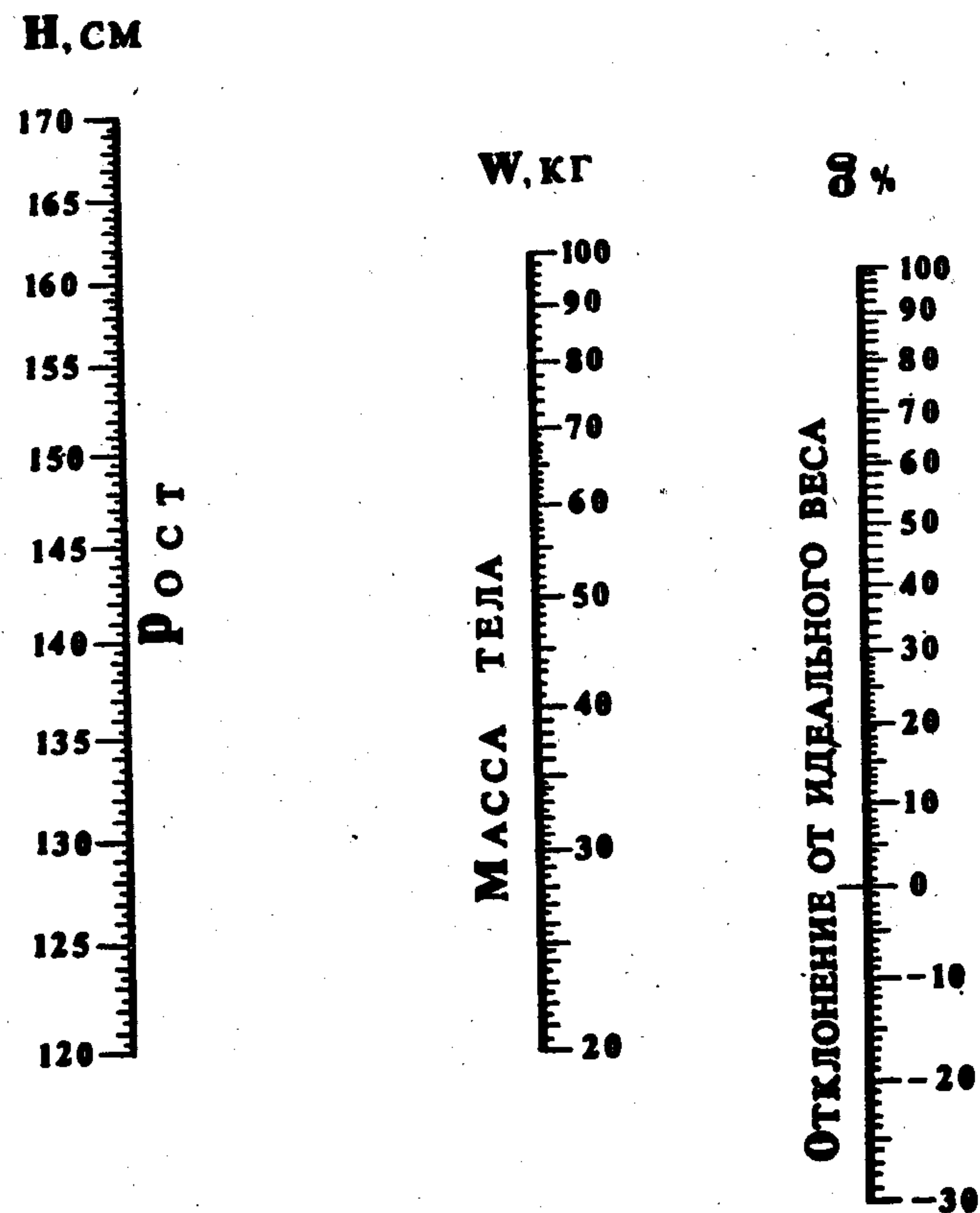
# НОМОГРАММА для определения идеального веса у женщин



## Способ пользования:

1. Соедините линейкой рост и точку "ноль" на шкале отклонения. На шкале массы тела найдите значение идеального веса.
2. Соедините линейкой значение роста и реального веса. На шкале отклонения найдите процент отклонения от идеального веса.

# НОМОГРАММА для определения идеального веса у школьников

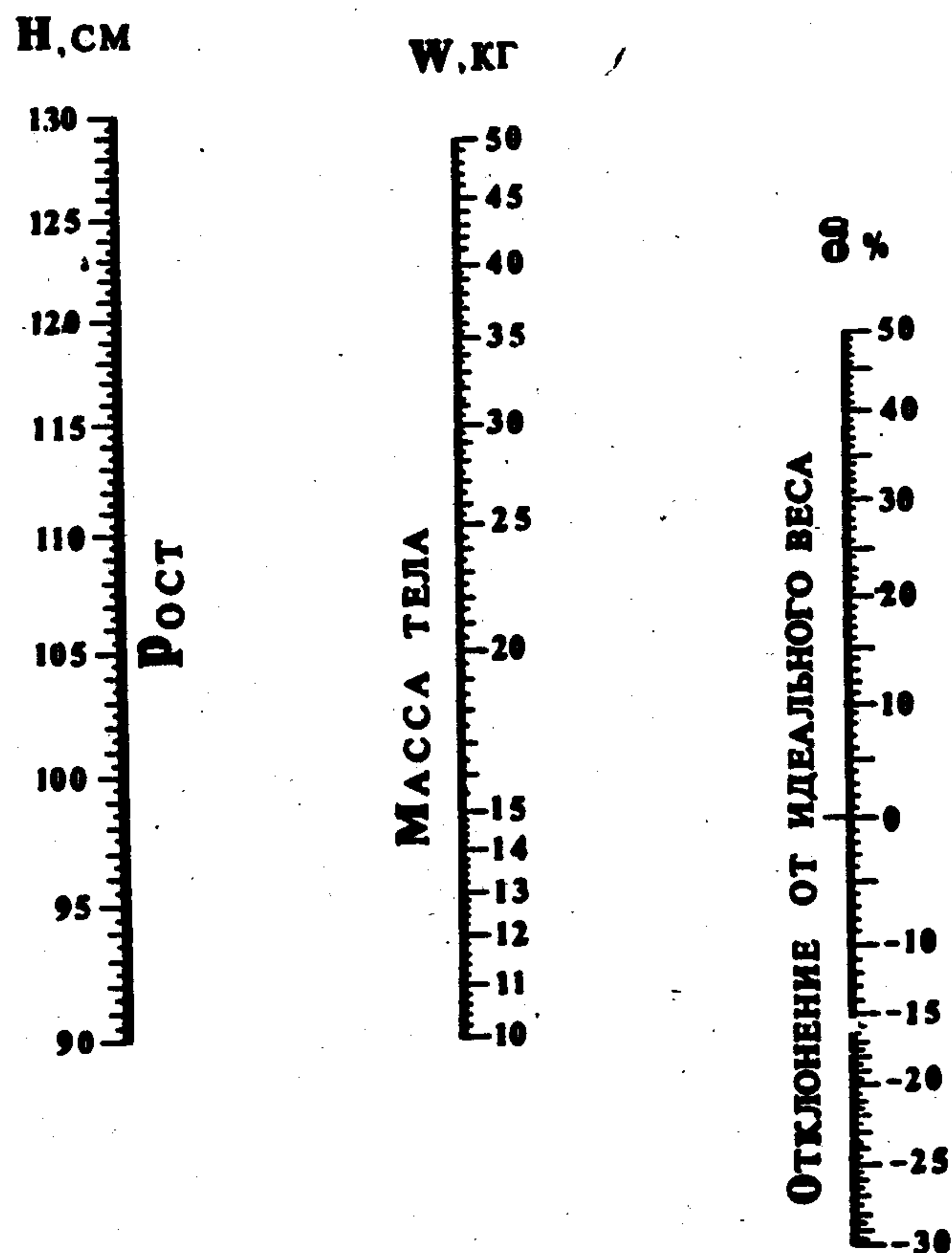


## Способ пользования:

1. Соедините линейкой рост и точку "ноль" на шкале отклонения. На шкале массы тела найдите значение идеального веса.
2. Соедините значения роста и реального веса. На шкале отклонения найдите процент отклонения от идеального веса.



# НОМОГРАММА для определения идеального веса у детей дошкольного возраста



Способ пользования:

1. Соедините линейкой рост и точку "ноль" на шкале отклонения. На шкале массы тела найдите значение идеального веса.
2. Соедините значение роста и реального веса. На шкале отклонения найдите процент отклонения от идеального веса.

## ГЛАВА IV. ЧТО НАМ ДАЕТ ВЕГЕТАРИАНСТВО

Не было случая, чтобы возвращение к растительной пище причинило бы малейший вред; напротив, оно всегда сопровождалось неоспоримыми выгодами.

*Шелли*

Итак, наука доказала, что вегетарианство полезно для здоровья, человек не болеет так часто и так тяжело, а то и совсем не болеет. До сих пор мы перечисляли, в основном, одни "не" — чего не происходит с вегетарианцами. А что же они приобретают, отстраняя от себя болезни? Об этом рассказывается ниже.

### 1. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ДОЛГОЛЕТИЕ

В литературе зафиксировано много имен людей, примечательных своим возрастом. Так, например, имя английского крестьянина Фомы Парр, дожившего до 152 лет (1483 — 1635). Всю жизнь он провел в тяжелом труде, вступил во второй брак в возрасте 120 лет, имел сына, умершего в 127 лет. Питаясь молоком, хлебом, сыром и кореньями, он не оставлял полевых работ до 130 лет. По приказу короля Карла I Фома Парр к концу своих дней был приглашен в Лондон, где вскоре скончался от употребления непривычной для него пищи и вина. Возраст Парра подтвердил великий медик Уильям Гарвей, который производил вскрытие его тела после смерти, однако никаких документов относительно его возраста обнаружить не удалось.

Имеются данные о венгерской семье Джона и Сарры Равель, состоявших в браке 147 лет. Сарра умерла в возрасте 164 лет, а Джон — 172 лет.

К официально подтвержденным мировым рекордам долголетия Л. А. Гаврилов (1985) относит жизнь Пьера Жубера из Квебека (Канада) и Шигешио Изуми (Япония). Пьер Жубер родился в 1701 г. и умер в 1814 г. (достоверность записей даты рождения и смерти подтверждена в 1870 г. начальником Статистического управления Канады). Продолжительность жизни П. Жубера составляла 113 лет и 100 дней.

Ш. Изуми родился 29 июня 1865 г., а в 1985 г. отпраздновал свой 120-летний юбилей.

Итак, мы видим, что прожить 113 и 120 лет практически возможно, но является ли этот срок пределом? На этот счет существуют различные точки зрения. Юстина Гласс (1969)



считает, что продолжительность жизни человека может достигать 200 лет, при этом она ссылается на примеры из жизни растительного и животного царства и на расчеты биологов. Столетия живут дубы и липы, баобабы и секвой, из животных — карпы и щуки, крокодилы и черепахи, лебеди, ослы, дикие кабаны и слоны. Согласно расчетам биологов, продолжительность жизни любого вида животных составляет от 7 до 15 периодов времени достижения зрелости данного вида. Человек достигает зрелости между 20 и 25 годами, отсюда ожидаемая продолжительность жизни его может достигать 280 лет. Древние греки говорили, что жить только до 70 лет — это все равно что умереть в колыбели. “Задержать старость и смерть можно” — приходит к выводу Юстина Гласс.

На вопрос, продлевает ли жизнь вегетарианство, может дать ответ результат одного демографического исследования, проводившегося в нашей стране. Обследовалось 40 тыс. людей в возрасте старше 80 лет, условно названные долгожителями. Оказалось, что среди них 8,4% составляли вегетарианцы. Если учесть, что число последних составляет доли процента от населения страны, то можно заключить, что процент долгожителей среди вегетарианцев очень высок, практически все вегетарианцы попадают в эту категорию.

Если обратиться к истории, то известно, что Сократ питался вегетарианской пищей и прожил 99 лет, Б. Шоу умер в 94 года, с 26 лет — вегетарианец. Пифагор прожил более 100 лет, отказавшись от мяса в двадцатилетнем возрасте. Систематические наблюдения за долгожителями в настоящее время проводятся в различных регионах мира: это племя хунзакутов в Пакистане, живущее к северу от перевала Кибер, племя тубу, кочующее в центре Сахары. Люди племени хунзакутов, рекорсмены по горным переходам, живут до 110-120 лет, не теряя работоспособности. Вековой юбилей не мешает им играть в подвижные игры, а женщинам рожать детей. Режим питания племени возведен в культ и строго соблюдается. Основная пища — сырые фрукты и овечий сыр. Из фруктов главный — абрикос. Существует такая поговорка: “Твоя жена не пойдет за тобой туда, где не плодоносят абрикосы”.

Население африканского племени тубу живет в экстремальных условиях, совершая переходы по пустыне по 80 км при температуре, которая в тени редко понижается до 45° С. Тубу отличается низкой детской смертностью, они прекрасно сложены, сохраняют до преклонного возраста зубы. Их рацион питания: травяной отвар, небольшое количество фиников, вареные зерновые, иногда пальмовое масло или тертые корни.

Подтверждением полезности растительно-молочной пищи служит также долгожительство наших соотечественников в Абхазии, Дагестане, Азербайджане (см. гл. III, разд. 2).

Долгожительство отмечается и в мясоедных странах, таких как скотоводческая Монголия, но и там долгожителями, достигшими 100 лет, оказались женщины, которые предпочитают молочную диету мясной, как сообщала газета “Труд” от 7 августа 1990г.

## 2. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ВЫНОСЛИВОСТЬ

Зимой 1981 г. кандидатом медицинских наук А.Ю.Катковым был поставлен интересный эксперимент по проверке сравнительной выносливости вегетарианцев и невегетарианцев. Группа вегетарианцев из шести человек поставила задачу подняться на вершину Эльбруса. Ежедневный пищевой рацион каждого из участников состоял из 250 г неочищенных орехов (грецкие, фундук, кедровые, миндаль), 250 г сухофруктов (в виде компота), 150 г свежей моркови, 150 г лимонов и 80 г меда.

Этот набор продуктов пополнялся иногда настоем шиповника и травяным чаем из березовых почек. Он обеспечивал для человека 26 г белков, 67 г жиров и 250 г углеводов, что составляло 1550 ккал. Как можно видеть из рациона, участники восхождения питались как веганы — т.е. одной растительной пищей и в сыром виде.

Спортсмены-вегетарианцы поднялись сначала на высоту 4200 м и остановились в гостинице “Приют одиннадцати” на склонах Эльбруса. В течение четырех дней они тренировались, совершая восхождения до 4700 м, при этом восхождение у них занимало не более двух часов. На пятый день состоялось состязание между вегетарианцами и командой “мясоедов”. Соревнующимся командам предстояло подняться на восточную вершину Эльбруса высотой 5621 м. От команды вегетарианцев в состязании участвовали двое лучших спортсменов, а от команды “мясоедов” — шестеро. Результаты соревнований были триумфальными для вегетарианцев: оба их представителя первыми взойшли на вершину. Они продемонстрировали преимущество вегетарианского питания, причем в условиях высокогорья, где, помимо тяжелой физической нагрузки, приходилось терпеть холод и кислородное голодание.

Как рассматривать эти необыкновенные результаты соревнований? Парадокс? Случайность? Ведь принято считать, что мясо дает силу, действует “укрепляюще”. Об этом пишет в книге “Секреты вашей бодрости” В.А.Иванченко:



специальные исследования бельгийских ученых, проводивших математический анализ кривой утомления при различном питании, показали, что растительная пища давала в 25 раз меньшую интоксикацию азотными шлаками, чем смешанная. В результате этого выносливость вегетарианцев в работе до утомления была в 1,5 раза выше, чем у людей, питавшихся смешанной пищей.

Вот что пишет журнал "Спорт за рубежом" (1974, № 15) о выносливости спортсменов:

"До сих пор мы были склонны считать, что для организма спортсмена нужно больше калорий, больше мяса, соли, витаминов. Но ведь может быть все наоборот, и мы больше страдаем от избытка, нежели от недостатка".

Немецкий врач Эрнст ван Акен советует бегунам потреблять 2000 ккал в день и даже меньше (что значительно ниже рекомендуемой ныне нормы для людей, ведущих активный образ жизни) и уменьшить свой вес на 20% ниже "нормы", принятой для их роста и возраста.

Шведский специалист доктор Пер-Олаф Остранд настоятельно рекомендует легкоатлетам, которые выступают в дисциплинах, требующих выносливости, резко сократить потребление белков (мяса) или же совсем исключить белковые продукты из питания за несколько дней до соревнования.

Доктор Джордж Шихан (США) говорит: "Питание подобно наполняемой чаше — лишнее выливается через край. У каждого своя определенная емкость, своя потребность. Потребление белка или витаминов сверх того, что нужно, не дает ничего хорошего". Он делает вывод, что у спортсменов, увеличивающих свой рацион, "самая дорогая в мире моча".

"Глядя, как некоторые бегуны едят бифштексы перед стартом, — сказал как-то Артур Лидьярд, — можно подумать, что они боятся умереть с голоду на первых же 50 метрах дистанции".

Тренер с немалым опытом, Лидьярд неоднократно замечал, как спортсмены подкрепляются перед забегом, надеясь таким образом прибавить энергии, но часто получается наоборот — именно из-за этого они выбывают из борьбы. Это еще один случай, когда виновником становится чрезмерное увлечение пищей.

Традиционную дезинформацию о предстартовом питании помог вскрыть шведский ученый Пер-Олаф Остранд. "Миф номер один, — говорит он, — это твердое убеждение, что белок (мясо, рыба, птица) способствует росту результатов".

"Тот факт, что мышцы построены из белка, заставляет некоторых верить, что его дополнительная порция способ-

ствует росту мышц и их силы, — писал Остранд в журнале "Нутришн тудей" ("Питание сегодня") в 1968 г. — Так считали по крайней мере на протяжении двух с половиной тысяч лет. Но, насколько нам известно, необходимое спортсмену количество белка могут дать и обыкновенные продукты, употребляемые в равномерных пропорциях. Главное — это углеводы," — говорит Остранд.

"Запасы гликогена в работающих мышцах играют очень важную роль в определении времени максимальной нагрузки", — сказал шведский специалист в одной из статей в том же журнале. Это заявление подтвердилось результатами эксперимента, в котором задавалась работа на велоэнергетре до изнеможения.

После нормального питания, включающего продукты, которые содержат белок, углеводы и жир, при первоначальном содержании гликогена в пределах 1,75 г на 100 г влажной мышечной ткани, нагрузка, при которой потребление кислорода составляло 75% максимального, выдерживалась в течение 114 минут (средний показатель девяти испытуемых). После трех дней, во время которых пища состояла только из углеводов, содержание гликогена было выше — 3,51 г на 100 г влажной мышечной ткани, и та же работа выполнялась в течение 167 минут. То, что испытуемый мог делать раньше только в течение часа, питаясь продуктами из жира и белка, он мог уже делать в течение 2,5 часа, когда в пищу на протяжении трех дней включалось много углеводов.

Наибольший эффект был достигнут, когда запас гликогена был первоначально израсходован в результате большой и продолжительной нагрузки, и затем в течение трех дней в рацион включались продукты, очень богатые углеводами. В итоге содержание гликогена достигало свыше 4 г на 100 г влажной мышечной ткани, и большие нагрузки выдерживались в течение длительных периодов, иногда более 4 часов.

### 3. ВЕГЕТАРИАНСТВО И КРАСОТА

Наиболее совершенные образцы стройности человеческого тела встречаются только между такими племенами, которые не едят мяса и ведут воздержанную жизнь.

Грэхэм

Когда европейцы открыли на одном из небольших островов Филиппинского архипелага племя, находившееся по своему уровню развития в каменном веке, они были пора-



жены здоровым и моложавым видом этих людей: стройные фигуры, сохранившиеся в старости зубы, отсутствие болезней. Этим людям было неизвестно применение огня, они не умели изготавливать орудия из металла, а следовательно, не могли убивать животных и жарить их мясо. Это были настоящие вегетарианцы-сыроеды. Европейцы тут же приобщили их к достижениям цивилизации, дали оружие, научили пользоваться огнем. Племя стало употреблять в пищу мясо (тем легче это было сделать, потому что животные были доверчивы). Прошло очень мало времени, и люди племени стали страдать от тучности и от болезней. История не требует комментариев.

Понятие красоты всегда связывалось в нашем представлении со здоровьем и стройностью фигуры. Идеал красоты в античности — это в первую очередь гармоничное тело. Красота стройного человеческого тела, запечатленная на картинах великих художников: Джорджоне, Боттичелли — пленяет нас, как музыка. Ренессанс в изобразительном искусстве отличало воспевание обнаженного тела. Оно в центре внимания художника; даже выражение лица не было для него так важно. Культ прекрасного тела в работах художников Возрождения ощущается в композиции картины; например, композиционным центром картины “Спящая Венера” Джорджоне оказывается не лицо молодой женщины, а ее фигура. И эту красоту может дать человеку вегетарианство, предлагающее ему естественный для него способ питания.

Привлекательны энергичные, подвижные, жизнерадостные люди, не страдающие от недугов, окруженные атмосферой здоровья. Именно растительная пища дает человеку энергию и бодрость. Привлекательным хочется быть как можно дольше: долголетие, к которому ведет вегетарианство, означает также и сохранение физической привлекательности.

Есть, однако, и еще один вид красоты, которая увлекала великих художников: Эль Греко, Рублева, Феофана Грека. Это внутренняя красота человека, отражение ее в выражении лица, в жестах. В своих работах эти художники стремились перевести на язык изобразительного искусства душевное состояние человека, его внутренние характеристики. Задача художников была парадоксальной — передать через видимое глазу то, что нельзя увидеть. На картинах и иконах этих мастеров были люди, не пленявшие красотой линий тела, наоборот, пропорции тела были зачастую нарушены: фигуры вытягивались вверх, лица поражали худобой. Но эти лица горели экстазом, который подчеркивали жесты; или в выражении лиц светилась глубокая доброта, а поза выражала кротость, уравновешенность душевного со-

стояния. Это совсем иная красота, чем совершенство пропорций и линий, но она может покорять сильнее, чем внешнее совершенство. Этот вид красоты тесно связан с добротой, благородством, духовностью человека. И об этих человеческих качествах, приводящих людей к вегетарианству, пойдет речь в следующем разделе.

#### 4. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ДОБРОТА

Сострадание к животным так тесно связано с добротой характера, что можно с уверенностью утверждать, что тот не может быть добрым человеком, кто жесток с животными.

*Шопенгауэр*

Люди, будьте гуманны! Это ваш первый долг. К чему вся ваша мудрость без милосердия?

*Руссо*

Слова Ж.-Ж. Руссо о доброте как о первом долге человека отражают отношение общества к этому человеческому качеству. Сторонники вегетарианства указывают, что воспитание доброты в человеке столь важно, что нельзя оставлять без внимания один из путей ее достижения — вегетарианство. Пифагор так выражал эту мысль: “Кто возмущается убийством других созданий, как делом несправедливым и неестественным, тот сочтет еще более незаконным убивать человека или начинать войну”. Эту же мысль Пифагора выразил в стихотворной форме Овидий, излагая учения великого философа:

Люди! Убить человека не трудно тому, кто, внимая  
Жалким предсмертным блеяньям, режет телят неповинных,  
Кто убивает ягненка, чьи слабые вопли подобны  
Плачу дитяти; кто птицу небесную бьет для забавы  
Или, нарочно, — своею рукою вскормив, — пожирает!

Руссо — как и многие другие вегетарианцы — был убежден, что питание мясом отражается на характере человека: “Чрезвычайно важно не искажать природного вкуса и не делать детей плотоядными, если не ради их здоровья, то хотя бы ради их характера, потому что, чем бы это ни объяснялось, а достоверно, что большие охотники до мяса вообще бывают людьми жестокосердными”.

“Дикари вообще жестоки, и эта жестокость имеет своим источником не природу их, а пищу”.



Эту же мысль высказывал и философ античности Сенека: "Жестокость неизбежно становится присущей человеку, лишь только он прибегает к убийству ради удовлетворения похоти и обжорства".

А.Н.Бекетов считал главной задачей человека освободиться от "давящей его животности", способ питания современного человека — мясной пищей — мешает этому. Гуманность Бекетов называет высшим проявлением человеческой природы. Многие авторы работ по вегетарианству не только видели прямую связь между питанием мясом и жестокостью, но также считали, что питание мясом — причина агрессивности человека и источник войн. В качестве доказательства они приводили изменения в характере животных, которые становились агрессивными, когда их начинали кормить мясом: медведи, голуби.

Мысль о связи насилия, войн с жестокостью по отношению к животным выразил в поэтической форме поэт XVII в. Гей:

Похорная овца безвинно умирала  
На бойне под ножом кровавым мясника,  
А стадо робкое безропотно стояло,  
На смерть ужасную смотря издалека,  
И очереди ждало.  
Свирепый боров дикий мимо проходил  
И злобно насмехался и дразнил  
Дрожащее, беспомощное стадо:  
"Вот, бьют вас, подлых трусов. Так и надо!"

.....  
Старик баран сказал: "Что лаешься напрасно?  
Чем виноваты мы? Наш кроткий род таков,  
Что нет у нас клыков,  
Но мы пред нашей смертью лютой и ужасной  
Глядим в глаза врагов  
И знаем, умирая: в каждом злом деянье  
Есть злу — возмездие, насилью — воздаянье;  
На этих самых бойнях, где нас бьют,  
В кровавых лоскутах бараньей кожи смрадной  
Враги жестокие найдут  
Орудья казни беспощадной.  
Двух грозных мстителей людской природы всей:  
Пергамент — для судебных кляузных писаний,  
Раздоров, пререканий  
И звонкий барабан, зовущий в "поле браней",  
Ведущий в смертный бой озлобленных людей.  
Давно сторицею отмстили за барана —  
Пергаменты и барабаны!"

Доброта по отношению к животным, готовность ущемить себя, чтобы не причинять другому существу страдания, возвышает человека. Если, действуя гуманно по отношению к людям, человек еще может рассчитывать на ка-

кую-то компенсацию своих добрых поступков, то доброта в отношении животных — это самый чистый альтруизм, не ищущий награды. Этическое вегетарианство приобщает человека к самой бескорыстной, самой совершенной форме взаимоотношений с окружающим миром.



## ГЛАВА V. КАК СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ

### 1. ПОЧЕМУ СТАНОВЯТСЯ ВЕГЕТАРИАНЦАМИ

Вы прочитали большую часть книги и задумались над тем, не стать ли вам самому вегетарианцем. Почему вы можете захотеть перейти на вегетарианское питание? Скорее всего, это будет одна из нижеследующих причин:

*Вам хочется похудеть*

Современный человек страдает от переедания, он ест много потому, что это принято. Разнообразие пищи, ее вкусовые качества заставляют его каждый день съедать больше, чем это полезно для организма, получать из пищи больше калорий, чем это нужно, организм запасает жиры, которые ему не нужны на данный момент, и появляется тучность. Вегетарианская пища содержит меньше калорий, жиров, экстрактивных веществ, требует меньше соли и меньше задерживает воду в организме, чем это делает соленая пища.

*Вам хочется избавиться от болезней*

При переходе на вегетарианское питание организм сразу начинает разгружаться от токсичных веществ. Снижение калорийности, жирности пищи, количества потребляемой соли нормализует обменные процессы и помогает активизировать защитные силы. Статистика по странам мира показывает однозначно снижение заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических и др. — у тех групп населения, которые получают менее калорийное питание и не потребляют мяса.

*Вам хочется обеспечить активное долголетие*

Статистика показывает, что среди вегетарианцев чрезвычайно высокий процент долгожителей. Люди на вегетарианских рационах медленнее стареют. Почему? Метаболические процессы также протекают медленнее, так как отсутствует необходимость усвоения избыточного количества белков.

*Вам хочется добиться лучших спортивных результатов*

Выносливость вегетарианцев давно проверена в сравнении с выносливостью людей, питающихся смешанной пищей и превосходит последнюю. Причиной этому является потребление вегетарианцами большого количества углеводов, которые и являются энергетическим источником для организма.

*Вам хочется разрешить для себя нравственные проблемы*

Вы считаете, что не должны убивать животных для пол-

учения физиологического удовольствия от пищи. Вы хотите, говоря словами известного английского писателя Бернарда Шоу, "питаться как порядочный человек". Вы не только обретете здоровье, но и подниметесь на более высокую духовную ступень.

Итак, вы решили стать вегетарианцем. Как это сделать, с чего начать?

Вегетарианство — это не только употребление большого количества растительной пищи, это в первую очередь отказ от мяса. Мясо — враг номер один в диете человека. Суд над мясной пищей совершает в своей книге американский врач Алиса Чейз (Пища и здоровье, Нью-Йорк, 1954). Глава ее книги так и называется: "Дело против мяса". Острую критику мясной пищи дает польский врач-гериатр К. Висневска-Рожковска.

"Мясная пища содержит, правда, ценный белок и некоторые витамины, однако эти, несомненно, ценные питательные компоненты находятся здесь в сочетании с факторами перегружающими и вредными. Избыток животных жиров и пуриновых соединений, переокисление среды организма, усиление процессов загнивания в толстой кишке — это только некоторые отрицательные стороны мясной пищи. Дополнительной нагрузкой является значительное количество поваренной соли, которой заправляется эта пища. Молодой, здоровый организм может легче справиться с этими вредностями, но при менее работоспособных защитных механизмах — особенно во второй половине жизни — ежедневная "поставка" мясной пищи может иметь четко выраженное болезнеобразующее действие".

Если вы убедились, что мясные продукты вредны и хотите начать готовить пищу без них, вы можете воспользоваться приводимыми ниже рецептами.

### 2. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Привычка к мясу и рыбе обусловлена рядом содержащихся в них веществ, особенно вкусовых, создающих ощущение сытости и, как правило, вызывающих чувство эйфории (см. гл. 3, разд. 3). Поэтому по истечению 1-2 месяцев после перехода на вегетарианскую диету, как правило, исчезает острая потребность в мясе и рыбе. Она может появляться периодически через 3-4 месяца, но будет продолжать ослабевать. Если в этот период вегетарианская диета не нарушается, то потребность в мясных и рыбных продуктах со временем исчезает полностью.

Для того чтобы облегчить переход на вегетарианский режим людей, систематически потребляющих мясо, пред-



лагаются рецепты для начинающих. Эти рецепты рассчитаны на то, чтобы приблизить новый рацион к привычному старому, с большим количеством белков, вкусовых и экстрактивных веществ. Поэтому рецепты для начинающих содержат много белков и жиров животного происхождения в виде яиц, сыра, молока, сметаны, сливок и белков бобовых, содержат поваренную соль и острые приправы, а также продукты припекания, образующиеся в процессе термической обработки. Используя эти рецепты, начинающие вегетарианцы будут чувствовать сытость, их стол будет оставаться разнообразным и вкусным.

## ЗАКУСКИ

### Бутерброды с помидорами

Отобрать крепкие мясистые красные помидоры, снять с них кожицу, удалить семена и нарезать ломтиками, которые положить на хлеб из круп (см. рецепт гл. 5, разд. 3). Сверху помидоры посыпать натертой брынзой и зеленью укропа и петрушки. (Вместо помидоров можно использовать огурцы.)

### Бутерброды с яблоками и листьями щавеля и петрушки

100 г. размягченного сливочного масла смешать с мелко нарезанными листьями щавеля и петрушки (2 ст. ложки). Добавить 2 яблока, натертых на мелкой терке. Хорошо размешать, положить на ломтики хлеба и украсить зеленью петрушки.

### Бутерброды с вареными грибами

Почистить и хорошо промыть 1-1/2 стакана грибов, отварить их в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и нарезать мелко острым ножом. Смешать с 2 ст. ложками майонеза "Здоровье" (см. разд. "салаты"). Полученной смесью намазать ломтики вегетарианского хлеба.

### Омлет с зеленым луком

Зеленый лук (по 2 стебля на порцию) мелко нарезать и жарить до тех пор, пока не станет мягким. При этом сначала следует поджарить головки, а затем перья. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец. Смешать со взбитыми яйцами и поджарить. Готовый омлет свернуть пополам и немедленно подавать. Вместо лука можно использовать помидоры, а вместо перца — чеснок.

### Омлет с грибами

8-10 грибов средней величины очистить, промыть и нарезать ломтиками или кубиками, поджарить. На сковороде для поджаривания омлета разогреть сливочное масло, положить туда грибы и залить предварительно взбитыми яйцами. Яйца и грибы перемешать и поджарить. Готовый

омлет свернуть пополам и, по желанию, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

### Зеленая икра с брынзой

Испечь два баклажана, очистить и приготовить гладкое пюре. Размешать с 1/4 стакана растертой брынзы, подливая постепенно 4-5 ст. ложек подсолнечного масла и 2 ч. ложки лимонного сока. Полученную смесь выложить на тарелку, загладить ножом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Украсить красными помидорами или крутыми яйцами, нарезанными кружочками.

### Икра из чеснока

Истолочь головку чеснока, добавить 1/2 — 3/4 стакана ядрышек грецких орехов и снова растолочь. Замочить в воде ломтик белого хлеба, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу выбивать деревянной ложкой, подливая постепенно 3-4 ст. ложки подсолнечного масла, до образования гладкого пюре. В конце приготовления добавить столовую ложку лимонного сока, выложить на тарелку, загладить ножом и украсить зеленью.

## САЛАТЫ

### Майонез "Здоровье" для заправки салатов

Охладить стакан сметаны, яйцо, 2 стакана растительного масла. Сметану и яйцо перемешать, добавить 1-2 дольки мелко нарезанного чеснока и сельдерея или петрушку, тоже мелко нарезанные. Затем взбить и, продолжая взбивать, постепенно добавить масло.

### Салат из чечевицы

Стакан вареной чечевицы посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы, черным перцем, полить 3 ст. ложками подсолнечного масла и 2 ст. ложками уксуса, добавить 1-2 яйца, сваренных вкрутую и мелко нарезанных. Готовый салат украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и зеленью.

### Салат из свеклы и сливы

Натереть на крупной терке 2 сырых свеклы, смешать со стаканом мелко нарезанных слив, освобожденных от косточек. Добавить мед или сахар по вкусу. Заправить 1/2 стакана сметаны. Украсить сливами.

### Салат из моркови, яблок и зеленого лука

Натереть на крупной терке 3-4 моркови средних размеров и 2-3 яблока без кожуры. Мелко нарезать 100 г зеленого лука. Все перемешать, залить сметаной, украсить кусочками яблок и зеленым луком.

### Салат из помидоров

4-5 помидоров средних размеров нарезать дольками. Добавить 2 яблока, натертых на крупной терке, и 2 сварен-



ных вкрутую и нарезанных яйца. Полить 3-4 ст. ложками растительного масла, посыпать 2 ст. ложками мелко нарезанного зеленого лука. Украсить зеленью петрушки.

**Салат из сырой свеклы с яблоками и сыром (или брынзой)**

Натереть на крупной терке 3 сырые свеклы средних размеров и 3 яблока без кожуры. Добавить рубленый чеснок и 50 г тертого сыра. Залить майонезом, смешанным со сметаной. Украсить зеленью петрушки и укропа.

**Салат из риса с помидорами**

Сварить 1/2 стакана риса. Нарезать кубиками 2 красных помидора, небольшой огурец и 1-2 крутых яйца, все перемешать и добавить соль, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки по вкусу, 2 ч. ложки уксуса и 3 ст. ложки подсолнечного масла. Вместо уксуса и подсолнечного масла салат можно залить майонезом. Готовый салат выложить на блюдо и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и зеленью петрушки.

**Белковый салат**

Кустик салата мелко нарезать, добавить 2-3 редиса, помидор, яйцо или 100 г творога (или 50 г сухого тертого сыра), огурец, лук и чеснок (немного). Заправить лимонным соком, сметаной (или майонезом "Здоровье" — см. рецепт).

**Салат из яблок с орехами**

Нарезать кубиками 5-6 очищенных сладких яблок. Добавить немного меда и полстакана толченых грецких орехов. Смешать 3 ст. ложки майонеза и полстакана сливок. Заправить этой смесью салат. Украсить яблоками.

**Салат из моркови и яблок с брынзой**

Нарезать кубиками 4 моркови средних размеров, 4 яблока и смешать со 100 г тертой брынзы. Добавить молотый перец по вкусу. Заправить 4 ст. ложками майонеза.

## СУПЫ

**Суп из бобов (фасоли)**

Мелко нарезать 4-5 стеблей зеленого лука и 2-3 стебля зеленого чеснока и поджарить в 4 ст. ложках подсолнечного масла. Затем добавить столовую ложку муки, половину чайной ложки красного молотого перца (или сладкий перец) и развести водой. Когда бобы станут мягкими, переложить лук и чеснок в кастрюлю с бобами и варить еще 10 минут. Перед тем как снять с огня, добавить пучок мелко нарезанной зелени петрушки и, по желанию, немного мяты или укропа. Готовый суп заправить 1-2 яйцами и стаканом кислого молока.

**Суп из тертых кабачков**

Очистить и нарезать на терке 2 кабачка (около 300 г) и опустить в 7-8 стаканов кипящей подсоленной воды. Варить около 10 минут, заправить 2 ст. ложками муки, поджаренной с 3-4 ст. ложками масла. Варить еще около 10 минут, снять с огня и добавить по 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа. Заправить 1/2 стакана кислого или свежего молока и 1-2 яйцами.

**Суп из цветной капусты**

Кочан цветной капусты средней величины очистить и разделить на мелкие кочешки. Залить кипящей подсоленной водой и варить, пока не станет мягкой. Добавить столовую ложку сливочного масла. Затем приготовить заправку из 3-4 ст. ложек масла и 2 ст. ложек муки или манной крупы. Развести ее бульоном из-под капусты и вылить в суп. Дать повариться 5-6 минут и снять с огня. Готовый суп заправить 2 желтками, хорошо взбитыми с 4 ст. ложками кислого молока, и посыпать 2 ст. ложками натертого сыра. Суп можно заправить и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

**Щи из свежей капусты**

Мелко нашинковать 1/2 кочана капусты, нарезать палочками 2-4 картофелины и варить в 7-8 стаканах подсоленной воды. Когда капуста станет мягкой, добавить 2 ст. ложки муки, поджаренной с 4-5 ст. ложками масла, поварить еще 5-6 минут и снять с огня. Готовый суп заправить яйцом и 3-4 ст. ложками кислого молока. Перед подачей посыпать тертым сыром. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

**Щи из кислой капусты с картофелем**

Мелко нашинковать 1/4 кочана кислой капусты, залить водой и поставить варить. Поджарить в 4-5 ст. ложках подсолнечного масла стебель мелко нарезанного лука-порея, добавить столовую ложку муки и еще прожарить. Выложить в щи, туда же положить 3 клубня картофеля, нарезанного кубиками, варить до готовности. В щи можно добавить сушеные грибы.

**Суп из сушеных грибов с картофелем**

50 г сухих грибов тщательно промыть и залить теплой водой на 30 минут. После этого грибы вынуть, мелко нарезать и опустить в подсоленную воду, добавив и ту воду, в которой они были замочены. Поставить на огонь. Как только грибы станут мягкими, положить в суп 3-4 клубня картофеля, нарезав его кубиками, и 1-2 лавровых листика. Отдельно поджарить в 3-4 ст. ложках сливочного масла 2 ст. ложки муки и выложить заправку в суп, добавить лавровый лист. Через несколько минут суп снять с огня. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



### **Зеленый суп с картофелем**

3-4 пера мелко нарезанного зеленого лука и 200-250 г щавеля, нарезанного полосками, поставить тушить. Посолить и залить 7-8 стаканами горячей воды. Довести до кипения и добавить 4-5 картофелин, нарезанных кубиками. Готовый суп заправить яйцом и кислым молоком, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Суп из зелени петрушки**

В 3-4 ст. ложках масла тушить мелко нарезанную луковицу. Когда лук станет мягким, добавить 2 ст. ложки муки и еще потушить. В конце тушения добавить 2 пучка мелко нарезанной зелени петрушки, посолить, несколько раз помешать на огне и развести 6-7 стаканами воды. Положить 2 очищенных и нарезанных помидора, довести до кипения и опустить 1/2 стакана измельченной брынзы. Варить еще минут 15-20 и снять с огня, подавать с половинками крутых яиц, положив их каждому в тарелку. Сверху посыпать черным перцем.

### **Суп кефирный с морковью и изюмом**

Полстакана промытого изюма залить стаканом горячей воды, довести до кипения и охладить. В полученную смесь добавить 2 стакана кефира и 300 г тертой моркови.

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **Фасоль с сыром, запеченная**

Отварить 2 стакана фасоли, процедить и протереть сквозь сито. Посолить по вкусу и размешать с 4 ст. ложками растительного масла. Противень обильно смазать маслом и посыпать толчеными сухарями, а также 1/2 стакана тертого сыра. Выложить туда пюре, посыпать сверху натертым сыром и подрумянить в духовом шкафу. Подавать в горячем виде с салатом.

### **Яйца со стручковой фасолью**

Сварить в подсоленной воде стакан стручковой фасоли, откинуть на сито, дать стечь воде и мелко нарубить сечкой, затем полить 2-3 ст. ложками сливочного масла и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подготовленную фасоль размешать и выложить ровным слоем на большую сковороду. Прodelать в фасоли углубления и в каждое из них осторожно выпустить по 1 яйцу. Яйца посолить и полить 2 ст. ложками сливочного масла. Жарить на медленном огне, пока не свернется белок, а желток не затянется пленкой. Подавать блюдо горячим.

### **Яйца по-украински**

Белый хлеб нарезать ломтиками длиной 7-8 см и толщиной около 1 см, смазать сливочным маслом и уложить на

смазанный сливочным маслом противень или в огнеупорную посуду. Сыр натереть на терке, высыпать на хлеб слоем в 1,5 см, оставляя посредине каждого куска углубления, в которые осторожно выпустить по одному сырому яйцу. Яйца посолить, посыпать черным перцем и полить каждое 1/2 чайной ложки разогретого сливочного масла. Поставить в умеренно горячий духовой шкаф. Сыр можно заменить размельченной брынзой.

### **Цветная капуста с яйцами**

2 стакана нашинкованной (на крупной терке) цветной капусты и мелко нарезанную луковицу залить стаканом воды и тушить 7-8 мин. Добавить взбитые яйца (1-2), запечь.

### **Томаты фаршированные**

Вынуть у десяти томатов серединки и нафаршировать. Для фарша поджарить 2 нарубленные луковицы, замоченный хлеб и 3 сырых яйца. Обмазать каждый томат маслом и тушить.

### **Картофель с яйцом и молоком**

500 г очищенного картофеля нарезать в сыром виде тоненькими кружочками, посолить и уложить в смазанную форму. Взбить яйцо с 1 стаканом молока и вылить на картофель. Поверх положить несколько кусочков сливочного масла. Картофель поставить в горячую духовку на 30-40 минут.

### **Картофельные оладьи**

500 г очищенного картофеля натереть на крупной терке, добавить соль, 2 яйца, 1/2 стакана муки, молоко и тщательно перемешать. Тесто выложить чайной ложкой на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить с обеих сторон. Подать оладьи горячими. Посыпать зеленью.

### **Кабачки фаршированные**

Молодой кабачок нарезать кружочками, посолить, обжарить в сливочном или растительном масле. Выложить обжаренные ломтики в гусятницу, перемежая их рядами начинки из отварного риса (3/4 стакана), 2-х яиц, сваренных вкрутую и нарубленных, нарезанной и обжаренной луковицы, отварной и нарезанной кубиками моркови. Закрыть сверху ломтиками кабачка, положить сливочного масла, тушить 10-15 минут.

### **Котлеты из картофеля и творога**

Сварить с солью 6 очищенных картофелин, протереть творог. Поджарить в 3 ст. ложках сливочного масла луковицу (мелко нарубленную), добавить укроп, затем выложить с картофелем на доску, посолить, сформовать котлеты.

### **Котлеты грибные**

Перебрать 1/2 кг грибов, вымыть и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Приба-



вить 2 яйца, соль, черный перец, половину луковицы и 2 ст. ложки зелени петрушки, нарезанной мелко, и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь, из которой разделать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях или в муке и поджарить в сильно разогретом растительном масле.

#### **Котлеты из фасоли**

2 стакана фасоли замочить в холодной воде на 8-10 часов, затем варить, пока не станет мягкой, посолить и поварить с солью еще несколько минут. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и, пока еще фасоль горячая, протереть ее сквозь сито. Мелко нарезать 1/2 пучка зелени петрушки и луковицу и добавить в пюре, положить туда же 1/2 стакана измельченной брынзы или натертого на терке сыра, 1/2 ч. ложки черного молотого перца и 2 яйца. Хорошо вымешать и разделать котлеты. Обвалять их в муке, а затем смочить во взбитом яйце и жарить в горячем растительном масле до образования румяной корочки. Таким же образом можно приготовить котлеты из чечевицы и гороха.

#### **Котлеты из свежей капусты**

Взять небольшой кочан капусты, срезать верхние листья, нарезать дольками и отварить в подсоленной воде, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Прибавить 2 яйца, мелко нарезанную луковицу, зелень петрушки и такое количество панировочных сухарей или муки, чтобы получилась густая смесь. Разделать котлеты, обвалять в муке, опустить во взбитое яйцо и поджарить со всех сторон в сильно разогретом подсолнечном масле.

#### **Картофель с брынзой, запеченный**

Отварить 0,5 кг картофеля в подсоленной воде. Нарезать кружочками или натереть на крупной терке. Половину картофеля уложить в смазанный маслом противень. Посыпать стаканом измельченной брынзы и сбрызнуть 2 ст. ложками масла. Сверху уложить оставшийся картофель, посолить и снова сбрызнуть маслом. Залить 4 яйцами, взбитыми с 1 стаканом кислого молока. Запечь в горячем духовом шкафу до образования румяной корочки. Подавать с салатом.

#### **Картофельные лепешки — тиганицы**

Очистить и натереть на крупной терке 1/2 кг картофеля, посолить и отжать. Добавить яйцо, столовую ложку муки и соль по вкусу и перемешать. Брать ложкой и опускать в кипящее масло, прижимая обратной стороной ложки, чтобы лепешка получилась плоской. Картофельные лепешки подавать теплыми, посыпав натертым сыром.

#### **Картофельная запеканка с сыром**

Отварить в кожуре 500 г картофеля и 2 яйца. Натереть

125 г нежирного сыра (из которого 1/5 частью посыпается запеканка). Картофель очистить и нарезать ломтиками. В огнеупорную форму, в которой запеканка подается к столу, уложить ряд картофеля, ряд нарезанных кусочками крутых яиц, ряд крупно натертого сыра. Поверх вылить белый соус, приготовленный следующим образом: разогреть немного сливочного масла с мукой, развести стаканом холодного молока и тщательно размешивать на огне, пока не загустеет. Добавить немного соли, посыпать тертым сыром и выпекать в духовом шкафу, пока не порозовеет.

#### **Картофельная запеканка с чесноком**

500 г отварного накануне картофеля, 2 крутых яйца, 2 дольки чеснока, 75 г грибов, 75 г брынзы, немного сливочного масла, петрушка и укроп.

Дно огнеупорной посуды посыпать мелко нарубленным чесноком, смешанным с небольшим количеством сливочного масла. Поверх положить ряд нарезанного ломтиками картофеля, затем слой натертой брынзы, потом опять картофель, кружочки крутых яиц попеременно с кусочками тушеных грибов. Каждый слой посыпать мелко нарубленной петрушкой и укропом; сверху положить картофель, посыпать небольшим количеством брынзы, залить соусом от тушеных грибов и положить кусочки сливочного масла. Поставить на 30 минут в духовой шкаф, подавать к столу теплым, в той же посуде.

#### **Блинчики из картофеля с брынзой**

4 сырых картофелины, 2 яйца, маленькая луковица, перец, муки сколько пойдет, растительное масло для жарения.

Для начинки: 250 г брынзы, луковица.

Сырые картофелины очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и немного посолить. Через несколько минут отжать, смешать с яйцами, натертой луковицей и с таким количеством муки, чтобы тесто имело консистенцию сметаны. Блинчики поджарить с обеих сторон на сковороде в растительном масле. Брынзу надо смешать с подрумяненной в растительном масле луковицей. В начинку можно добавить перца. На блинчики положить тонкий слой брынзы, после чего их свернуть и подавать к столу теплыми.

## **ДЕСЕРТЫ**

#### **Десерт из груш с сыром**

Нарезать тонкими дольками 4 груши. Натереть на терке 100 г сыра. Все смешать. Заправить майонезом "Здоровье", смешанным со сметаной (2 ст. ложки). Украсить дольками груши.



### Десерт из черешни с яблоками

Нарезать кубиками 4 яблока и перемешать с 2 стаканами черешни без косточек. Залить сметаной (1/2 стакана).

### Десерт из яблок и слив

Нарезать брусочками очищенные яблоки (2 шт.) и сливы без косточек (1 стакан). Полить разведенным медом. Залить сметаной (1/2 стакана).

### Десерт из слив, яблок и земляники

Вымыть 200 г слив, вынуть из них косточки и разрезать на 4 части. Нарезать кубиками 2 яблока. Смешать со сливами и добавить стакан земляники. Затем залить стаканом сливок и посыпать сахарным песком.

### Десерт из груш, слив и дыни

Две крупные груши, 8-10 слив и 200 г дыни нарезать мелкими кусочками, посыпать сахаром по вкусу и залить сметаной (1/2 стакана). Украсить сливами.

### Десерт из чернослива со сметаной

Промыть стакан чернослива, залить стаканом кипятка, довести до кипения и настаивать 1 час. Из чернослива удалить косточки, разложить его на блюде, сверху залить стаканом сметаны, взбить со стаканом сахарного песка.

## 3. РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда.

*Сократ*

Неумеренность есть не что иное, как упражнение в неразумности.

*Пифагор*

Самую лучшую кровь и наибольшую душевную бодрость доставляют нам такие виды пищи, как травы, овощи и разного рода хлебные злаки, также хлеб и различные блюда, приготовляемые из молока.

*Трайон*

Как бы не были привлекательны рецепты для начинающих, их нельзя рекомендовать для повседневного употребления на протяжении всей жизни. Отказ от мясных и рыбных продуктов является только первым (хотя и очень важным) шагом на пути к оздоровлению. Существует еще ряд вредных факторов, связанных с питанием, которых следует избегать в дальнейшем. К ним относятся некоторые виды

продуктов, пищевые добавки и способы кулинарной обработки.

К продуктам, которые следует избегать, можно отнести: поваренную соль, сахар-рафинад, пищевую соду, уксус, перец, натуральный кофе, какао, шоколад, крепкий чай, все виды алкогольных напитков. Эти продукты можно заменить следующим образом.

1. Соль — (хлористый натрий) заменяется морской солью, в количестве вдвое меньшем, чем поваренная. Вместо соли можно использовать приправу, состоящую из толченого чеснока, натертой редьки или хрена с лимонным соком и растительным маслом.

2. Сахар заменяется медом, изюмом, курагой, инжиром и другими сладкими сушеными фруктами.

3. Натуральный кофе заменяется кофейными напитками из цикория, ячменя, ржи и овса.

4. Крепкий чай заменяется травяным чаем.

Вариант чая из различных общеукрепляющих растений:

### Общеукрепляющий чай "Осень"

Плоды шиповника (3 ч. ложки), плоды облепихи (3 ч. ложки), трава золототысячника (1 ч. ложка), корень одуванчика (2 ч. ложки), корень солодки (2 ч. ложка). Все компоненты перемешиваются, заливаются одним литром воды и кипятятся 10 минут. Чай настаивается 1 час, затем процеживается. Пить рекомендуется по 1/4-1/3 стакана с одной-двумя чайной ложками меда (В.А.Иванченко, 1988).

5. Вместо готового хлеба, поступающего в продажу, рекомендуется готовить его заменители:

а) бессолевые коржи;

б) хлеб из ржаной муки цельного помола, замешанный на газированной воде;

в) хлеб с проросшим зерном;

г) хлеб из каш.

Изготовление домашнего вегетарианского хлеба позволяет исключить из рациона такие вредные вещества, как дрожжи, соль, различные добавки, соду, которые используются при выпекании хлебных изделий на заводах.

Для приготовления вегетарианского хлеба — сухих коржей — берется мука, желательно не высшего сорта, разводится водой так, чтобы получилось крутое тесто, разделяется на круглые лепешки, которые раскатываются скалкой (можно молочной бутылкой), а затем подсушиваются до хрустящего состояния на раскаленной сухой сковороде.

Мягкий хлеб можно сделать, замесив муку менее круто на газированной воде, которая позволяет тесту немного взойти. Затем тесто запекается в виде булочек.



### Рецепт "хлеба" из каш

Четыре-пять различных видов круп: овсяная, гречневая, рисовая, перловая, пшенная отвариваются вместе. Желательно крупы замочить за несколько часов до варки, чтобы сократить их обработку на огне. Вареная масса выливается на блюдо для заливного (противень, глубокую сковороду), после того как она остынет, ее разрезают на куски и подают к супам вместо хлеба.

При невозможности изготовления хлеба в домашних условиях рекомендуется использовать ржаной хлеб густого помола, а также хлеб "Здоровье", докторский, бессолевой. Нежелательно употребление продуктов, содержащих много соли, например, сыров. Из них предпочтительнее нежирные сыры, типа "сулугуни" или "брынза", которую можно вымачивать.

Пищевые добавки (красители, ароматические вещества, пищевые кислоты, вкусовые вещества, антисептики) входят, как правило, в состав готовых продуктов или полуфабрикатов. Так, например, они содержатся в большинстве кондитерских изделий, консервах, копченостях, маринадах, напитках. Эти вещества не являются продуктами питания, приводят к нарушениям обмена веществ, что в свою очередь провоцирует ряд заболеваний (см. гл. III, разд. 2). Продукты, содержащие эти добавки, безусловно, должны быть исключены из рациона вегетарианца.

К вредным видам кулинарной обработки следует отнести жарение, особенно вредно повторное жарение на том же масле (образуются канцерогенные вещества), многократную термическую обработку (припускание, тушение, затем варка), копчение (образование канцерогенных примесей), соление (избыток поваренной соли). Очень нежелательно употребление консервов. Необходимо также указать на способы обработки пищевых продуктов, которые лишают их полезных свойств: длительное кипячение (разрушаются белки и витамины), рафинирование (например, подсолнечное масло лишается фосфолипидов), технологическая обработка зерна (например, полировка риса, размол зерна, в результате которого образуется мука "высшего" сорта, лишенная полезных качеств).

Ряд врачей считают, что капусту следует потреблять только сырой, так как в вареном виде она приобретает токсические свойства. Говоря о вредных веществах, образующихся как результат различных процессов обработки пищи, необходимо также сказать о роли материала, из которого изготовлена посуда. Алюминиевая, медная посуда, пластмасса — бесполезны, хранить и готовить пищу следует только в стеклянной, керамической или эмалированной посуде.

- 1) Морковь — 3 части  
Сельдерей — 4 части  
Петрушка — 2 части  
Шпинат — 3 части
- 2) Морковь — 7 частей  
Яблоко — 6 частей  
Свекла — 3 части
- 3) Морковь — 11 частей  
Капуста — 6 частей
- 4) Морковь — 8 частей  
Сельдерей — 5 частей  
Редис — 3 части
- 5) Морковь — 12 частей  
Одуванчик — 4 части
- 6) Морковь — 11 частей  
Одуванчик — 3 части  
Репа — 2 части
- 7) Морковь — 11 частей  
Апельсин — 5 частей
- 8) Морковь — 13 частей  
Свекла (с ботвой) — 3 части
- 9) Морковь — 8 частей  
Свекла — 3 части  
Огурец — 3 части

- 10) Морковь — 7 частей  
Свекла — 3 части  
Салат — 4 части  
Репа — 2 части
- 11) Морковь — 8 частей  
Сельдерей — 6 частей  
Репа — 2 части
- 12) Морковь — 12 частей  
Перец зеленый — 4 части
- 13) Морковь — 9 частей  
Яблоко — 7 частей
- 14) Грейпфрут — 6 частей  
Апельсин — 7 частей  
Лимон — 3 части
- 15) Морковь — 11 частей  
Гранат — 5 частей
- 16) Морковь — 9 частей  
Свекла — 3 части  
Гранат — 4 части
- 17) Морковь — 7 частей  
Салат — 5 частей  
Гранат — 4 части
- 18) Капуста — 5 частей  
Сельдерей — 11 частей

Предлагаемые рецепты здоровья не содержат вредных продуктов и вредных приемов кулинарной обработки. Они составлены по принципу снижения калорийности и жирности рационов питания, введения большого количества растительных продуктов в рацион и, частности, сырых салатов, фруктов (потребление сырых растительных продуктов позволяет быстрее насыщаться, а, следовательно, позволяет в целом уменьшить объем потребляемой пищи, что также ведет к снижению веса и оздоровлению). Тем не менее, здоровое питание предусматривает проведение 1-2 разгрузочных дней в неделю. В эти дни рекомендуется, в основном, использовать овощи и фрукты в сыром виде (можно воспользоваться рецептами сырых блюд (гл. V, разд. 3, гл. VI, разд. 3). Варианты разгрузочных меню также приводятся в разделе "Вегетарианство и ожирение" (гл. 3). Необходимость в такого рода разгрузке объясняется тем, что зернобобовые и молочные продукты, особенно содержащие много жиров (сметана, сливки), должны потребляться умеренно и не должны входить в рацион каждого дня недели. О вреде жиров говорилось выше (см. гл. III). Избыток белков ускоряет обменные процессы и заставляет организм трудиться вхолостую, быстрее стареть. Кроме того, в молоке могут содержаться вредные вещества, попавшие в организм животного с кормами (удобрения, инсектициды и пр.), введенные в организм животного препараты; при фасовке мо-



лочных продуктов в них могут вводиться неполезные добавки с целью предотвращения скисания. Все эти чужеродные вещества неблагоприятно действуют на обмен веществ и повышают риск возникновения заболеваний — “болезней века”.

В “Рецептах здоровья” не случайно отсутствуют рецепты закусок; назначение закуски — возбуждать аппетит, тогда как идея здорового питания заключается в том, чтобы есть умеренно, потреблять минимальное количество пищи, необходимое для насыщения. Как указывает Г.Шелтон (см. гл. VI), прежде чем сесть за стол, нужно как следует проголодаться. А это снимает вопрос о необходимости возбуждать аппетит закусками. Не приводятся и рецепты напитков. Для утоления жажды служит вода, которую, кстати, нежелательно пить сразу после еды, так как она разбавляет желудочный сок. Привычка пить чай сразу после обеда по этой же причине бесполезна. У человека, умеренно потребляющего соль — небольшое количество морской соли (не поваренную соль) — или вообще обходящегося без нее, нет такой потребности — все время пить — как у других людей, питающихся острой, соленой, жирной пищей. Готовые напитки, имеющиеся в продаже, содержат добавки и поэтому нежелательны; не говоря о таких напитках, как пепси-кола, кока-кола, фанта, тархун и другие, имеющие высокое содержание неполезных химических веществ. В качестве полезных напитков в “Рецептах здоровья” предлагаются изготовленные в домашних условиях соки, они питательны и могут служить в качестве полезного завтрака.

Чтобы сделать питание источником здоровья, необходимо отказаться от некоторых предвзятых мнений о том, как следует питаться, в частности, от использования фруктов на десерт, т.е. потребления их после приема пищи (в действительности фрукты надо есть до еды, а еще лучше — как отдельный прием пищи. То же можно сказать и о сладостях). Не обязательно утолять голод, приготавливая сложные блюда: достаточно съесть горсть орехов или полстакана изюма. При хорошем аппетите изощренная кулинарная обработка начинает казаться излишней, становится привлекательным естественный запах и вкус каждого продукта в отдельности.

В отношении того, как часто питаться, когда принимать пищу и сколько, существует точка зрения, которую поддерживают гигиенические системы древних, например, йога, и современные врачи-натуристы. Основной принцип этой концепции заключается в том, чтобы наиболее обильные приемы пищи располагать в середине дня (йоги считают наиболее подходящим временем для этого интервал между 12 и 18 часами). Первый прием пищи — утром — таким

образом, рекомендуется пропускать или пить в это время сок. Второй завтрак часов в 12 и поздний обед укладываются в эту схему; обед предполагается делать наиболее калорийным приемом пищи. И все системы питания единодушны в том, что плотно есть на самый сон нежелательно; однако многие испытывают необходимость в ужине, его лучше делать преимущественно из растительной пищи.

О том, как часто и как много есть, вы можете прочитать в разделе о сыроедении — мнения известных зарубежных врачей-натуропатов: Г.Шелтон, К.Джеффри.

Отсутствие готовых меню здоровья в книге также не случайно: существует мнение, что меню должно составляться даже не для группы лиц, а для конкретного лица. Еще древнеиндийская медицина отрицала полезность универсального меню; современными учеными также высказывается точка зрения о том, что должна быть особая наука — генетотрофия, которая будет заниматься подбором рационов питания людей в зависимости от их генетических особенностей, с учетом пола, рода занятий и пр. (И.И.Березин, 1990).

## СОКИ

Соки готовятся из сырых овощей и фруктов с помощью соковыжималки и выпиваются сразу после приготовления. Можно сделать сок из одного вида фруктов или овощей. Ниже даются рецепты соков из набора компонентов, приводимые в книге Н.У.Уокера “Сырые овощные соки”. Предлагаемый автором выход соков — 450 г. В рецептах указывается, сколько частей должен составлять каждый из компонентов.

## САЛАТЫ

### Салат “Здоровье”

Натереть на крупной терке 2 моркови, 2 яблока, 2 огурца, 5-6 штук редиса, 200 г свежей капусты нарезать соломкой. Все смешать, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

### Салат из огурцов

4 свежих огурца очистить, нарезать тоненькими кружочками. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и залить 2 ст. ложками лимонного сока и 1-2 ст. ложками подсолнечного масла.

### Салат из моркови и репы

2 моркови средней величины и 2 небольших репы очистить и натереть на крупной терке. Добавить 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и 2-3 ст. ложки подсол-



нечного масла. Размешать. Украсить кусочками моркови и репы.

#### **Салат из сладкого перца со свежими огурцами**

4 крупных сладких перца с вынутой завязью ошпарить кипятком и нарезать брусочками. Добавить 2 мелко нарезанных свежих огурца и мелко нарезанные луковичу и 3-4 дольки чеснока. Залить растительным маслом (3-4 ст. ложками) и украсить зеленью петрушки и укропа.

#### **Салат из тыквы и дыни с медом**

Натереть на крупной терке 200 г тыквы, нарезать тонкими ломтиками 200 г дыни, добавить 2 ст. ложки лимонного сока, смешанного с 2 ст. ложками меда.

#### **Салат из моркови с яблоками и изюмом**

Натереть на крупной терке 2-3 моркови, нарезать тонкой соломкой 2-3 яблока. Замочить стакан изюма в кипяченой воде на 20-30 минут. Соединить с морковью и яблоками. Украсить яблоками и морковью. Заправить разведенным водой медом.

#### **Салат из свеклы и редьки с черносливом**

Натереть на крупной терке 4 отварных и очищенных свеклы и одну очищенную редьку. Залить 1/2 стакана чернослива кипятком и оставить для набухания на 20-25 минут. Затем удалить косточки и мелко нарезать. Смешать со свеклой и редькой и полить растительным маслом.

#### **Салат из тыквы, дыни и яблок**

Натереть на крупной терке 500 г тыквы, 2 крупных яблока и 500 г дыни. Заправить медом (1/2 стакана).

#### **Салат из помидоров с яблоками**

Мелко нарезать 3-4 помидора средних размеров и 3-4 яблока. Заправить сметаной (3-4 ст. ложки). Посыпать мелко нарезанным укропом.

#### **Летний салат**

Молодой картофель (500 г) очистить от кожуры, отварить. Затем картофель и огурец нарезать ломтиками, сладкий перец (2 шт., нарезать длинными полосками, как лапшу, мелко нарубить укроп. Все это выложить в салатницу, залить лимонным соком и 2 ст. ложками растительного масла. Тщательно размешивать, пока не впитается вся жидкость. Украсить листьями зеленого салата или редисом.

#### **Салат картофельный с майонезом и яблоками**

500 г вымытого картофеля испечь в духовке.

Очистить в горячем виде и, когда остынет, нарезать. Нарезать очень тонко очищенный и вымытый сельдерей или петрушку. 500 г яблок очистить и нарезать ломтиками. Все это смешать в салатнице.

Приготовить майонез (яйцо, 120 г растительного масла, 1/2 лимона) и смешать с остальными продуктами.

Помимо приведенных рецептов салатов рекомендуются

сыроедческие салаты, рецепты которых предлагает известный в стране натуралист Вагэ Даниэлян (см. гл. VI). Его рецепты просты, доступны и вкусны; систематическое введение сырых салатов в рацион позволяет обеспечивать достаточное количество пищевых волокон в рационе питания (см. гл. III о снижении риска онкологических заболеваний).

## **СУПЫ**

#### **Молочный суп из цветной капусты**

Кочан средней величины очистить и разделить на кочешки, залить 5 стаканами кипятка, посолить морской солью и варить, пока капуста не станет мягкой. Добавить 3 ст. ложки крупы и к концу варки долить 2 стакана свежего молока. Суп довести до кипения, снять с огня, положить столовую ложку сливочного масла и заправить мелко нарезанной зеленью.

#### **Суп молочный с морковью и яблоками, холодный**

Натереть на крупной терке 4 моркови, 3 яблока, залить литром холодного молока, добавить 2 ст. ложки меда.

#### **Бульон для супа**

Зелень цветной капусты, ботву и верхушки моркови можно использовать для бульона. Зелень надо хорошо промыть, положить в кастрюлю, вскипятить. Приготовленный таким образом бульон можно добавлять в суп-пюре и другие супы. Для остроты в бульон можно положить сладкий перец и репчатый лук.

#### **Суп из лука-порей с морковью и картофелем**

Очистить и мелко нарезать 2-3 стебля лука-порей и 2 моркови, залить подсоленной водой и варить, добавив 1/2 лаврового листа. Когда морковь станет мягкой, нарезать кубиками 3-4 клубня картофеля и опустить в суп вместе с 1 ст. ложкой риса. Готовый суп снять с огня и заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и 3 ст. ложками сливочного масла. Подавать с коржами (см. "Вегетарианский хлеб").

#### **Суп-пюре из цветной капусты**

Очистить и промыть кочан цветной капусты, разобрать на мелкие кочешки и отварить их в подсоленной воде. Отобрать несколько хорошо сохранившихся кочешков, а остальные протереть сквозь сито. Положить в воду, в которой варились капуста, добавить стакан горячего молока и варить минут 50. Готовый суп заправить 2 желтками и лимонным соком. Перед подачей положить в каждую тарелку по несколько вареных кочешков и немного масла.

#### **Суп-пюре из гороха**

2 стакана гороха сварить в подсоленной воде. Воду слить, а горох протереть сквозь сито. Варить еще 5-6 минут. Готовый суп заправить столовой ложкой мелко нарезанной



залени петрушки, укропа и маслом. Вместо хлеба подать коржи.

#### **Суп-пюре из крапивы**

Перебрать и промыть 250 г крапивы, опустить в кипяток и варить 5-10 минут до мягкости. Затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Поджарить 3 ст. ложки муки на сухой сковороде, развести ее отваром крапивы. После этого смешать с крапивой, посолить и варить суп минут 5-10. Затем заправить кусочком сливочного масла. Подавать с коржами или со сваренным вкрутую яйцом.

#### **Суп-пюре из картофеля**

*Вариант 1.* 500 г картофеля, луковицу, морковь, пастернак, сельдерей, ст. ложку сливочного масла, пучок зеленой петрушки варить в 1,5 л воды. Когда овощи станут мягкими, их надо протереть сквозь сито. Можно протереть только картофель. Добавить нарубленную петрушку. Перед подачей к столу заправить яичным желтком или кусочком сливочного масла, которые надо положить в каждую тарелку. В суп кладут коржи.

*Вариант 2.* К овощам добавить капусту, цветную или белокочанную, сладкий перец.

*Вариант 3.* К овощам добавить грибы.

#### **Суп из крапивы с брынзой**

Очистить и промыть 1/4 кг крапивы и опустить в кипящую воду на 5-10 минут. Слить воду, порубить мелко крапиву. Отдельно сварить вегетарианский бульон с картофелем, луком, морковью, петрушкой. Добавить в него крапиву. Варить 1-2 минуты. Сняв с огня, добавить измельченную брынзу и растительное масло.

#### **Картофельный суп обыкновенный**

2 моркови, сельдерей, корень петрушки, луковицу и пастернак, нарезанные на 4 части, варить в 1,5 л кипящей воды. Когда овощи будут почти готовы, прибавить нарезанные на 4 части картофелины. Отдельно смешать в суповой миске сметану и желток. Когда картофель сварится, к горячему супу добавить, тщательно размешивая, приготовленную сметану, а затем мелко нарубленную зелень.

#### **Суп вегетарианский, зимний**

Нарезать крупными кубиками 4-5 картофелин. Потушить в воде 2 моркови, корень петрушки, луковицу. Заранее перебрать, промыть и положить в холодную воду на 4-5 часов стакан фасоли. Сварить и добавить картофель и овощи, а за 10 минут до готовности — 100 г измельченной брынзы.

#### **Суп-пюре из кабачков**

Очистить и вымыть 2 кабачка, мелко нарезать и отварить в подсоленной воде вместе с луковицей. Слить воду, а

кабачки пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Смешать с отваром.

Отдельно поджарить на сухой сковороде 3 ст. ложки муки или манной крупы, развести отваром или водой и выложить в суп. Варить еще 5-6 минут. Заправить мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа и маслом.

#### **Суп-пюре из овощей**

3-4 вида овощей, нарезанных на куски, варить 10 минут. Добавить воды и пропустить через сито. Нагреть и заправить сливками или молоком.

Варианты набора овощей для супа:

а) картофель, морковь и лук по две штуки;

б) капуста, лук и красная свекла. Можно разбавить томатным соком;

и) кабачки и морковь. Влить воды, разбавить молоком.

#### **Суп из помидоров**

Нарезать 5-6 крупных помидоров, отварить в 2 стаканах подсоленной воды и протереть сквозь сито, затем положить обратно. Полученный бульон поставить на огонь, добавив 2 стакана воды и 1/2 стакана риса (вместо риса можно взять 1/2 стакана вермишели или лапши). Сняв с огня, добавить кусочек масла, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с коржами.

#### **Суп из свежих грибов**

Вычистить и мелко нарезать 25 г грибов и опустить в кипящую подсоленную воду. Спустя 30 минут добавить столовую ложку с верхом подсушенной в духовке муки, разведя ее в небольшом количестве чуть теплой воды, 1-2 лавровых листа, после чего суп варить еще 10 минут. Вместо муки суп можно заправить картофелем или лапшой. Перед тем, как снять суп с огня, положить в него 50 г сливочного масла. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

#### **Суп из кабачков**

500 г очищенных кабачков нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и добавить к ним полстакана манной крупы или риса. Перед окончанием варки в суп положить зелень петрушки или укропа и заправить сливочным маслом.

#### **Суп из гороха (или чечевицы, или фасоли, или ячневый)**

Замочить бобовые (или крупу) на несколько часов, варить около полутора часов — до готовности. Добавить сельдерей, сладкий перец, корень петрушки или пастернака, зелень петрушки и варить еще 20 мин.

#### **Борщ холодный**

Хорошо отмыть 4 некрупные свеклы, залить 2 стаканами воды и лимонным соком, варить 30 минут (или 2-3 ми-



нуты в скороварке). Вынуть свеклу, натереть на мелкой терке, положить опять в суп, добавить стакан воды, 1-2 стакана томатного сока, приправить сметаной. Остудить.

#### **Борщ вегетарианский**

Стакан нашинкованной на крупной терке капусты, нарезанную луковицу, 1-2 натертых (в сыром виде) свеклы, томатный сок или помидоры, чеснок (по желанию можно добавить овощную смесь: картофель, морковь, сладкий перец). 20-30 минут варить в небольшом количестве воды — только чтобы покрывала овощи, вынуть и размять картофель, положить в борщ и варить еще 5 минут, добавить лавровый лист и 2 шт. гвоздики. Можно добавить вареную фасоль или грибы.

#### **Суп томатно-огуречный**

3 ст. ложки геркулеса залить 2/3 стаканами воды. Дать постоять несколько часов, затем добавить протертый огурец, смешанный с равным количеством помидоров. Всыпать в суп горсть рубленой петрушки или сельдерея.

#### **Суп из красной фасоли**

Залить 500 г красной фасоли 6 стаканами воды и варить до готовности. Когда фасоль разварится, размять ее, чтобы не осталось целых зерен, добавить 100 г очищенных, толченых грецких орехов, 1-2 головки нарезанного репчатого лука, зелень петрушки, кинзы, укропа, сельдерея и варить еще 5-7 минут.

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

#### **Картофель, фаршированный брынзой или сыром**

4 картофелины очистить и вымыть. Разрезать пополам, выскоблить посередине и наполнить натертым сыром (150 г). Каждую половинку закрыть тонкой крышечкой из картофеля; картофелины уложить на лист, сбрызнуть маслом и выпекать в духовом шкафу.

#### **Капуста с маслом**

У небольшого кочана капусты срезать верхние листья, удалить кочерыжку, затем нарезать его на 8 частей. Уложить в сотейник, залить горячей подсоленной водой (морская соль), закрыть крышкой и варить на слабом огне. Готовую капусту осторожно выложить шумовкой на тарелку. Подавать к столу в теплом виде, полив маслом и посыпав натертым сыром или круто сваренным рубленым яйцом. Вместо белокочанной можно взять 2 кочана цветной капусты средней величины.

#### **Цветная капуста с соусом из брынзы**

Разобрать на кочешки 2 кочана цветной капусты, вымыть и сварить. Откинуть на сито, дать стечь воде и уложить на тарелку. Капустный отвар довести до кипения,

добавить, не переставая помешивать, 1/2 ст. ложки муки, разведенной в стакане молока. Варить соус минут 8-10 до умеренной густоты. Затем прибавить 1/4 стакана измельченной брынзы. Дать закипеть, снять с огня и заправить маслом. Готовым соусом залить капусту.

Подавать к столу в горячем виде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

#### **Капуста, тушенная с рисом**

2/3 стакана риса, 1/2 кочана натертой на крупной терке капусты, 1-2 мелко нарезанные луковицы, нарезанный сладкий перец, 2 помидора, дольку чеснока перемешать и тушить в воде 30 минут.

#### **Запеченные овощи**

Цветную капусту, сельдерей, отваренные в течение 5 минут, мелко нарезать, перемешать с вареной фасолью, смешать и со взбитыми яйцами (одно на стакан овощей) испечь на сковороде.

#### **Тыква, тушенная с рисом и изюмом**

Нарезать мелкими кубиками 500 г тыквы, залить горячей водой и варить 15 минут. Затем добавить стакан отварного риса, полстакана сливок, мед по вкусу и тушить 20 мин. Залить кипятком на 15 мин. 1/2 стакана изюма. Воду слить. Смешать тушеную тыкву с изюмом, положить 50 г сливочного масла. Вместо тыквы можно взять 2 репы, 2-3 яблока.

#### **Белковое блюдо**

Замочить стакан бобовых (фасоль, или чечевица, или горох) на ночь или на несколько часов, затем предварительно варить 30-60 минут. Если бобовые предварительно замочены не были, варить надо 2 часа. Добавить 1-2 мелко нарезанные луковицы, стакан крупно натертой моркови, дольку чеснока, стакан грибов и варить 30 минут, затем добавить 100-200 г орехов измельченных или растолченных и варить еще 5 минут. Приправить маслом.

#### **Овощи, тушенные в молоке**

Небольших 3-4 картофелины, 3-4 моркови, 1-2 репы нарезать кубиками, добавить 1/2 стакана зеленого горошка и лавровый лист, залить молоком, чтобы оно только покрывало овощи, и тушить до готовности, пока не выпарится молоко.

#### **Овощи печеные**

4-5 картофелины, 2-3 небольших свеклы, 2-3 моркови, 2-3 репы отмыть и запекать (в кожуре) в духовке 30-45 минут. Подавать к столу горячими. Отдельно подать зелень (укроп, петрушку, зеленый лук, огурцы), сливочное или растительное масло и острую приправу: редьку с подсолнечным маслом или натертый чеснок с подсолнечным маслом и лимонным соком.



### Вегетарианская "рыба"

2 стакана вареной чечевицы (гороха), 4 нарезанные луковички, 50 г нежирного сыра, 4 яйца, 4 сухаря пропустить через мясорубку. Отдельно приготовить приправу: 2-3 картофелины, луковичку, 2 моркови, нарезать, сварить в небольшом количестве воды. Разложить приправу в сковородке, сверху положить шарики из смеси, пропущенной в мясорубке, закрыть крышкой и варить на пару 20 минут. Перед подачей на стол приправить сливочным маслом.

### Баклажаны, тушеные с рисом

Нарезать 1-2 баклажана, 1-2 луковички, 2-3 помидора, натереть небольшую морковь, добавить 2 зеленых перца и стакан риса, залить водой в глубокой сковороде и тушить около часа на медленном огне. Когда вода выпарится, добавить 3 ст. ложки подсолнечного масла.

### Картофель с зеленью

1 кг картофеля очистить, сварить, выложить на блюдо и полить соусом. Приготовление соуса: сваренные вкрутую 2 яйца мелко нарубить и тщательно растереть с рубленой зеленью и зеленым перцем и постепенно влить 100 г подогретого сливочного масла.

### Картофель отварной с брынзой

Очистить 1/2 кг картофеля, нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде, добавив туда несколько веточек укропа или петрушки. Откинуть на дуршлаг. Половину картофеля положить на тарелку, посыпать 3-4 ст. ложками брынзы и полить 2 ст. ложками разогретого сливочного масла. Сверху положить оставшийся картофель, посыпать таким же количеством брынзы и снова полить маслом. Подавать в горячем виде с кислым молоком.

### Тушеный картофель

1-2 картофелины сварить в 4 стаканах воды в течение 30 минут. Затем добавить 1-2 нарезанные моркови, стакан мелко нарезанного сельдерея, 1-2 измельченные луковички, стакан грибов и тушить 30 минут на слабом огне. Добавить стакан вареного гороха или зеленого горошка, 2 ст. ложки рубленой петрушки и тушить еще 5 минут. Приправить молоком.

### Гречневая каша (или рисовая, или пшенная)

Обжарить стакан крупы на сухой сковороде, помешивая, не закрывая крышкой. Переложить в кастрюлю и залить 4 стаканами кипятка. Накрыть и варить на слабом огне до готовности. Затем залить молоком, можно добавить сливочного масла и нарезанную петрушку.

### Подливка к каше

Тонко нарезать и растереть 2 гриба и луковичку. Тушить в небольшом количестве воды. Снять с огня и приправить сливками или сливочным маслом.

### Каша из 2-4 круп

Смешать 1/2 стакана риса с 1/2 стаканами пшенной крупы. Рис можно заменить гречневой крупой. Залить 3-4 стаканами кипятка. Варить до готовности. Можно также использовать смесь из следующих круп — овсяной, гречневой, пшенной и рисовой (по 1/4 стакана).

### Гречневая каша сырая, с черносливом

Намочить в трех столовых ложках воды 12 штук надрезанного чернослива. Отдельно замочить на 9 часов 3 ст. ложки вымытой ядрицы. Затем воду слить, дать подсохнуть, влить замоченный чернослив. Можно прибавить несколько орехов и столовую ложку клюквенного сока.

### Полуваренная каша "Геркулес"

Засыпать, помешивая, стакан крупы "Геркулес" в кипящую воду, как только крупа разбухнет (минут через 5), снять с огня. Положить в кашу несколько ложек меда по вкусу и тертое яблоко.

### Сыроедческая каша "Геркулес"

Замочить чашку "Геркулеса" с вечера или за несколько часов до еды. Когда крупа станет мягкой, добавить горсть изюма, вымытого и немного постоявшего в воде. Чтобы улучшить вкусовые и питательные свойства каши, можно добавить 2 очищенных грецких ореха и 1-2 ч. ложки меда.

### Зерно проросшее

Перебрать зерно тщательно и промыть в нескольких водах. Замочить зерно до появления ростков и употреблять в пищу. Менять воду 3 раза в сутки и промывать перед каждой сменой воды.

### Моченое зерно (по Зоммеру).

Замочить 3 ст. ложки крупы перловой или зерен ржи, пшеницы, голого овса или овсянки. Слить воду, приправить столовой ложкой подсолнечного масла или полной чайной ложкой меда, либо смесью обоих.

## ЛАКОМСТВА

### Пирожное

Стакан кукурузных хлопьев, стакан молотых орехов, 0,5 стакана меда, 4 яичных белка, 50 г сливочного масла.

Взбить белки, смешать все компоненты, выпекать на смазанном противне 20 минут (тонким слоем).

### Яблочный пирог

5-6 яблок, разрезанных на 4 части, стакан воды, столовая ложка меда, стакан изюма, несколько грецких орехов, яичный белок. Белок взбить с чайной ложкой меда. Сварить яблоки в стакане воды. Смешать с медом, изюмом, уложить в углубление в пироге (см. приготовление теста), посыпать тертыми орехами, залить белком. Выпекать 10-15 минут.



Можно готовить пирог без яйца, тогда не надо запекать, можно залить сверху взбитыми сливками. Вместо яблок можно использовать для начинки ягодную смесь.

#### **Сдобное тесто для пирогов**

3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 яйца, 0,5 стакана сметаны, щепотка соды (0,5 ч. ложки), стакан муки, стакан "геркулеса".

Взбить вместе масло, мед и яичные желтки, добавить сметаны и размешать. Добавить остальные компоненты, замесить крутое тесто со взбитыми белками и перемешать.

#### **Пирог с заварным кремом**

3 яйца, 2 ч. ложки меда, 2 стакана молока.

Желтки яиц смешать с медом и молоком, белки взбить. Затем перемешать желтки с белками и заполнить углубление в пироге (см. приготовление теста). Выпекать около 30 минут.

#### **Сырой компот**

Хорошо промыть стакан сухофруктов, включающих изюм (или инжир), и залить 4 стаканами холодной воды. Оставить на ночь. Утром компот готов.

#### **Шарлотка**

300 г сухарей (или ломтей белого хлеба) погрузить в 2 стакана молока, смешанного с 1-2 яйцами, 50 г сливочного масла и 1/2 стакана сахарного песка. Уложить сухари в гусыню вперемежку со слоями очищенных нарезанных яблок. Верхний и нижний слой должны состоять из сухарей. Залить остатками молочной смеси (чтобы молоко покрывало поверхность сухарей) и выпекать в духовке.

## **4. РЕЦЕПТЫ ВЕГАНАМ**

Веганы исключают из своего рациона не только мясо и рыбу, но и другие продукты животного происхождения (молоко и молочные продукты, а также яйца). Приведенные рецепты для веганов содержат только растительные продукты, как правило, обработанные термически. Они не могут быть рекомендованы в качестве идеальных "рецептов здоровья", однако представляют интерес для той группы людей, которые предпочитают подобный тип питания.

## **САЛАТЫ**

#### **Салат из белокочанной капусты**

1/2 кочана капусты нарезать тоненькими полосками, подсолить и попрыскать слегка уксусом, затем растереть деревянной ложкой и добавить мелко нарезанную зелень петрушки, черный перец и 2 ст. ложки подсолнечного мас-

ла. Салат размешать и заправить по вкусу солью и уксусом. Украсить дольками красных помидоров.

#### **Салат из краснокочанной капусты**

Нарезать тоненькими полосками небольшой кочан капусты; залить уксусом и оставить на 3-6 часов. Затем добавить сахар и соль по вкусу, посыпать черным перцем и полить 3 ст. ложками подсолнечного масла. Готовый салат переложить на тарелку. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

#### **Салат из цветной капусты**

Кочан цветной капусты средней величины разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде. Отцедить, положить на тарелку и залить смесью, приготовленной из 2 ст. ложек уксуса, 2 ст. ложек подсолнечного масла, 2 ст. ложек воды, в которой варилась капуста. Слегка размешать и посыпать зеленью петрушки. Готовый салат украсить кружочками красного помидора.

#### **Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками**

Нарезать 300 г белокочанной капусты, перемешать с солью и сахаром, потереть руками до появления сока. Нарезать кубиками 3 яблока средних размеров и 3 помидора. Смешать с капустой, добавить мелко нарезанный зеленый лук и зелень петрушки и укропа. Заправить 1/2 стакана растительного масла.

#### **Картофельный салат с редькой**

Редьку очистить, отмыть и натереть на терке. Смешать с вареным и размятым картофелем (500 г) и мелко нарезанным луком, заправить растительным маслом по вкусу.

#### **Салат из баклажанов**

Испечь два баклажана средней величины, очистить. Положить на тарелку и нарезать их на 6 или 8 полосок, посолить, посыпать красным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху полить 2 ст. ложками уксуса и 3-4 ст. ложками растительного масла, украсить дольками красных помидоров.

#### **Салат из свеклы с орехами**

Отварить средней величины 2 свеклы, очистить и нарезать кружочками. Выложить на тарелку и залить соусом из орехов. Для этого растолочь 5-6 долек чеснока, прибавить 1/2 стакана толченых орехов, растереть с чесноком и развести до умеренной густоты водой. Прибавить 2-3 ст. ложки подсолнечного масла, уксус и соль по вкусу.

#### **Салат из овощей с рисом**

Мелко нарезать 2 помидора, 2 огурца, 2 яблока, дольку чеснока. Отварить в соленой воде стакан риса. Смешать с овощами и украсить зеленью петрушки, полить растительным маслом.



### Румынский салат из баклажанов

Проткнув баклажан вилкой в 10-12 местах, запечь в кожуре вместе с 2 перцами и 2 луковицами в течение 0,5 часа до мягкости. Затем очистить баклажан, растолочь и смешать с 1-2 помидорами и 10-12 сливами, добавив столовую ложку растительного масла и столовую ложку сельдерея. Украсить зеленью, редисом, дольками огурцов.

## ЗАКУСКИ

### Икра из фасоли

Отварить стакан фасоли, отцедить и, не давая остыть, протереть через сито. Добавить 100 г тертых грецких орехов, 1-2 натертых на мелкой терке луковицы, 4-5 ст. ложек подсолнечного масла, столовую ложку лимонного сока, немного посолить. Все хорошо размешать и выложить на тарелку. Загладить ножом и украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки.

### Икра из баклажанов

Испечь 2 средней величины баклажана и очистить. Измельчить с солью 5-6 долек чеснока, соединить с баклажанами и выбивать до получения гладкого пюре деревянной ложкой, подливая постепенно 1/2 стакана подсолнечного масла. Готовое пюре посолить и заправить уксусом.

### Бутерброды с пюре из чеснока и орехов

Очистить головку чеснока, разобрать на дольки, потолочь. Добавить стакан ядрышек грецких орехов и все вместе снова потолочь. Затем, помешивая, добавить постепенно 2 ст. ложки подсолнечного масла и лимонного сока по вкусу. Полученную смесь хорошо размешать и намазать ею ломтики вегетарианского хлеба. Каждый бутерброд украсить полосками красного перца.

### Фасоль холодная

400-500 г фасоли вымыть и замочить в воде с вечера.

Варить, добавив 2 мелко нарезанных луковицы, дольку сельдерея и 2 моркови, нарезанных кубиками. Когда фасоль будет почти готова, посолить. Добавить несколько стручков сушеного красного перца, несколько веточек нарезанной мяты и 3-4 ст. ложки растительного масла. Варить до готовности. Фасоль не должна быть очень густой. Подавать в холодном виде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

### Чечевица с курагой

Промыть стакан чечевицы, залить 3 стаканами холодной воды и варить 1-1/2 часа на медленном огне. 100 г предварительно замоченной в теплой воде кураги мелко нарезать и смешать с толчеными грецкими орехами. Доба-

вить чечевицу, полить 1/4 стакана растительного масла и посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

## СУПЫ

### Суп овсяный

В стакан овсяной крупы влить 4 стакана воды, кипятить, пока крупа не разварится, посолить, протереть через сито, положить ложку масла, разбавить кипятком. Добавить лимонного сока, изюму, сахару, варить еще 20 мин на медленном огне.

### Суп-пюре из фасоли

Замочить с вечера 2 стакана фасоли и варить в той же воде. Добавить луковицу, 1/2 небольшого корешка сельдерея, 1-2 моркови, 1-2 корешка петрушки, нарезав их крупными кусочками, и столовую ложку подсолнечного масла. Готовые овощи протереть сквозь сито. Поджарить столовую ложку муки с 3-4 ст. ложками подсолнечного масла, смешать с пюре и выложить в отвар. Поварить несколько минут и снять с огня. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с гренками.

### Суп из чечевицы

В 7-8 стаканах подсолненной воды сварить стакан чечевицы вместе с головкой чеснока, разобранной на дольки, и стеблем лука-порея. Когда чечевица размягчится, добавить в суп мелко нарезанную луковицу, поджаренную в 4 ст. ложках подсолнечного масла вместе с 1 ст. ложкой муки и половиной чайной ложки красного молотого перца (или со сладким перцем). Перед тем, как снять с огня, заправить лимонным соком. Подавать в холодном или горячем виде. Отдельно к столу можно подать толченый чеснок.

### Суп овощной

Луковицу мелко нашинковать, добавить нарезанные кубиками 2 моркови, корень сельдерея и корень петрушки. Овощи потушить в воде в течение 10-15 мин в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая, затем добавить нашинкованную капусту (небольшой кочан) и нарезанный картофель 3-4 клубня и продолжать тушение до готовности овощей. Затем добавить горячую воду, немного соли, пряности и довести до кипения. Подавать суп с растительным маслом.

### Томатный суп — холодный

5-6 помидоров, очищенных и мелко нарезанных, отварить вместе с 4-5 клубнями картофеля, нарезанными кубиками, в подсолненной воде, добавив 3 ст. ложки подсолнечного масла. Незадолго до готовности прибавить столовую ложку подсушенной муки. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать холодным.



### Томатный суп с цветной капустой

Разобрать на кочешки 1/2 кочана цветной капусты и отварить их в подсоленной воде. Добавить около 1/2 кг помидоров, очистив их и натерев на терке. Когда капуста станет мягкой, поджарить 2 ст. ложки муки и выложить в суп. Затем варить суп минут 5-6. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и положить 4 ст. ложки масла.

### Суп из кураги

Промыть и мелко нарезать 200 г кураги, залить кипятком (4 стакана) и настаивать 2-3 часа. Добавить 1/2 стакана вареного риса и 1/2 стакана сливок. Подать к столу холодным.

### Суп из вишни с рисом

500 г вишни промыть и удалить косточки. Косточки залить 1,5 л воды, прокипятить с медом (или сахаром) и процедить. В полученный отвар засыпать 1 стакан риса и варить до готовности. Перед окончанием варки добавить очищенную вишню.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Каша пшенная с курагой

Полстакана промытого пшена сварить до готовности. Добавить столовую ложку сливочного масла и 2 ст. ложки меда. Залить 100 г кураги кипятком и оставить на час. Затем воду слить, курагу мелко нарезать и смешать с кашей.

### Рагу овощное

Обжарить на растительном масле очищенные и мелко нарезанные 4-5 клубней картофеля, 2-3 моркови, луковицу, 2 репы. Затем сложить в кастрюлю и добавить нарезанные дольками помидоры, зелень и 1/2 стакана зеленого горошка. Закрыть крышкой и тушить 30 минут.

### Пюре овощное с чечевицей

Промыть 1/2 кг чечевицы и сварить с луковицей, 1-2 морковьями и ломтиком сельдерея. Посолить, когда чечевица станет мягкой, и варить еще несколько минут. Затем отцедить, вынув лук, морковь и сельдерей, и протереть сквозь сито. Залить 3-4 ст. ложками хорошо разогретого подсолнечного масла.

### Фасоль с рисом

Отварить 1 стакан фасоли, добавив луковицу, нарезанную ломтиками, и посолить по вкусу. Отдельно в подсоленной воде отварить 1/2 стакана риса. Соединить фасоль и рис и смешать с пучком мелко нарезанной зелени петрушки. Перед подачей к столу полить растительным маслом.

### Кабачки тушеные

Очистить 1 кг кабачков и нарезать кубиками около 1,5

см. Добавить 5-6 стеблей зеленого лука, 2-3 стебля зеленого чеснока и 1/2 пучка зелени петрушки, мелко их нарезав. Затем прибавить 3-4 ломтика лимона, соли по вкусу, на кончике ножа сахару, 4 ст. ложки растительного масла и 1/4 стакана воды. Все смешать и тушить до готовности на медленном огне.

### Оладьи из сырого картофеля

500 г картофеля, 2 луковицы натереть на крупной терке и смешать с яйцами и 1/2 ст. стакана муки. Добавить 2 ст. ложки овсяной крупы. Можно положить по вкусу немного толченого чеснока, а также нарубить зелень. Жарить оладьи в разогретом растительном масле.

### Цветная капуста с томатным соусом

Разобрать на кочешки 2 средней величины кочана цветной капусты, промыть и варить до мягкости. Вынуть шумовкой, уложить на тарелку и залить соусом. Для этого потушить в кастрюле 4-5 красных помидоров, мелко их нарезав, посолить, добавить 2-3 дольки чеснока, нарезанную луковицу и немного чебреца. Когда помидоры станут мягкими, протереть их сквозь сито. Поджарить 2 ст. ложки муки и соединить с процеженным томатным соусом, добавить 4-5 ст. ложек подсолнечного масла. Поварить еще минут 5-6.

### Котлеты из капусты с яблоками

1/2 кг свежей капусты мелко нашинковать и припустить в стакане молока и 1/2 стакана воды. В готовую капусту добавить 2 ст. ложки манной крупы и продолжить припускание. Добавить 3 мелко нарезанных яблока. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить на растительном масле.

### Котлеты из кабачков и картофеля

500 г кабачков очистить, натереть на крупной терке, добавить вареный, пропущенный через мясорубку картофель (3-4) и хорошо перемешать. В полученную массу добавить 2 яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец, муку, сформовать из нее котлеты, запанировать их в муке и обжарить в сильно разогретом подсолнечном масле.

### Картофель с чесноком

Очистить 1/2 кг картофеля, нарезать кубиками и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить на умеренном огне и следить при этом, чтобы картофель не разварился. Затем слить воду, картофель выложить на тарелку и обильно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно к столу подать соус из толченого чеснока, уксуса и подсолнечного масла.



## 5. ПРАЗДНИЧНЫЕ И ЭКЗОТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Рецепты, предложенные в данном разделе, не рассчитаны на постоянное употребление; они достаточно сложны в приготовлении, многокомпонентны и не всегда соответствуют критериям здорового питания. Однако они вкусны, разнообразят и украшают стол и доказывают, что даже полностью вегетарианское меню достаточно привлекательно. Некоторые сочетания продуктов праздничных рецептов необычны и могут произвести впечатление на ваших гостей.

Праздничное меню включает также экзотические рецепты, вегетарианские рецепты разных народов. Наиболее разнообразные блюда, безусловно, можно заимствовать у народов Индии — вегетарианской страны. Многочисленные интересные рецепты предлагают также англичане. В данном разделе приводятся кашмирские, мексиканские блюда.

Для многих блюд необходимы малодоступные и мало распространенные продукты, чрезмерное количество острых приправ и многократная термическая обработка. Тем не менее интересно познакомиться с вегетарианской национальной кухней разных стран.

### ЗАКУСКИ

#### Помидоры панированные

5 крупных помидоров нарезать ломтиками и посыпать черным молотым перцем. Помидоры смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить в сильно разогретом подсолнечном масле. Подавать с укропом.

#### Фаршированные помидоры с майонезом "Здоровье"

Взбить 3-4 яйца, поджарить и мелко нарезать. Добавить около 50 г размельченного или натертого сыра, мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец по вкусу. Слегка размешать.

Вымыть 4 крепких помидора, вынуть сердцевину, слегка посолить и наполнить готовым фаршем. Сверху полить чайной ложкой майонеза.

#### Зеленая икра с яйцами

Испечь 2 крупных баклажана, очистить и приготовить гладкое пюре. Добавить, не переставая помешивать, мелко нарезанный чеснок (4-5 долек), соль по вкусу, и 5-6 ст. ложек подсолнечного масла. Сварить вкрутую 2-3 яйца, охладить, очистить и мелко нарезать. Соединить с баклажанами и снова размешать, добавив по вкусу уксус. Готовую икру выложить на тарелку, загладить ножом и украсить зеленью петрушки и кружочками красных помидоров.

#### Бутерброды с печеными шампиньонами

Вычистить и хорошо промыть 200 г шампиньонов и от-

варить их в подсоленной воде. Затем мелко нарезать. 50 г сливочного масла тщательно размять, смешать с грибами и приготовить однородную массу. Намазать ее на тонкие ломтики вегетарианского хлеба. Сверху бутерброды украсить мелко нарезанными крутыми яйцами, ломтиками лимона, зеленью.

#### Бутерброды с яблоками и сыром

Очищенные от кожуры 2 яблока и 100 г сыра натереть на терке, добавить сметану и специи. Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить приготовленную массу и украсить зеленью.

#### Бутерброды по-датски

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, полностью накрыть их ломтиками сыра. На сыр посередине положить полоску помидора, затем с одной стороны — дольки сваренного вкрутую яйца, с другой — ломтики яблока.

## САЛАТЫ

#### Салат из белокочанной капусты с абрикосами

Нашинковать 300 г свежей белокочанной капусты, смешать с нарезанными (стаканом) абрикосами, заправить 1/2 стакана майонеза, перемешанного с 1/2 стакана сливок.

#### Салат из моркови с апельсином и чесноком

3-4 моркови натереть на крупной терке, добавить дольку рубленого чеснока и дольки очищенного апельсина. Полить майонезом и украсить дольками апельсина.

#### Салат из капусты с апельсином

500 г сырой белокочанной капусты нашинковать и размять. Добавить нарезанный кусочками апельсин и 3 натертых яблока, перемешать с 1/2 стакана майонеза.

#### Венгерский салат из красных помидоров

5 красных помидоров средней величины разрезать поперек на две половины и уложить в тарелку на листья зеленого салата.

Взбить половину стакана кислого молока с двумя столовыми ложками натертого хрена, солью и черным перцем по вкусу. Полученной смесью залить помидоры. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

#### Салат из свеклы с хреном

2 свеклы сварить в подсоленной воде, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Очистить и натереть на мелкой терке корень хрена, смешать со свеклой и полить 2 ст. ложками уксуса и 2 ст. ложками подсолнечного масла. Сверху посыпать крутыми яйцами, нарезанными мелкими кубиками.



### Салат из фасоли с яблоками и свеклой

Стакан вареной фасоли, 2 яблока, нарезанные кубиками, и 1 средней величины свеклу, предварительно сваренную, очищенную и нарезанную, смешать, посолить, посыпать черным перцем и заправить 3 ст. ложками подсолнечного масла и 2-3 ч. ложками уксуса.

### Салат из помидоров с брынзой

3-4 помидора средних размеров нарезать дольками. Добавить мелко нарезанную луковицу и 3 рубленых крупных яйца. Посыпать 100 г хорошо растертой брынзой. Залить 3 ст. ложками сметаны. Украсить зеленью.

### Салат "Летний"

200-300 г молодого картофеля очистить, отварить и мелко нарезать ломтиками. Добавить 2 нарезанных ломтиками огурца и 2 помидора. Картофель и овощи заправить 1/2 стакана сметаны. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

### Салат "Зимний"

3-4 клубня картофеля и 2-3 моркови сварить, очистить и нарезать ломтиками. Нашинковать луковицу, 2 соленых огурца и 2 яблока средних размеров. Добавить 1/2 стакана зеленого горошка и все смешать. Заправить сметаной или майонезом.

### Суп из цветной капусты с овощами

В 3 ст. ложках масла поджарить столовую ложку муки. Залить 7 стаканами горячей воды и поставить на огонь. Добавить последовательно морковь, ломтик сельдерея и картофелину, предварительно нарезав их кубиками, и варить суп до тех пор, пока овощи не начнут становиться мягкими. Затем прибавить небольшой кочан цветной капусты, разобранный на мелкие кочешки. Варить, пока капуста не станет мягкой. Снять с огня и заправить 2 нарезанными вареными яйцами и 3-4 ст. ложками кислого молока. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### Суп из свежих грибов

Два десятка свежих грибов очистить, нарезать и варить, добавив луковицу, лавровый лист, соль, перец по вкусу, а также нарезанные корень петрушки и морковь. Когда грибы будут почти готовы, положить нарезанные 6-8 картофелин, приправить суп мукой. После того как картофель сварится, посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Вместо картофеля суп можно заправлять перловой крупой, сваренной с 1 ст. ложкой сливочного масла. Сваренную крупу переложить в другую посуду, туда же добавить ложку масла и мелко нарезанную петрушку. Крупа варится 15 мин., в нее затем добавить вареный зеленый горошек, 5-6

стаканов грибного отвара, 6 ст. ложек сметаны. Отвару дать закипеть.

### Суп-пюре овощной

Нарезать 4 моркови, корешок сельдерея, 2 стебля лука-порея и тушить с 2-3 ст. ложками сливочного масла. Когда овощи размягчатся, залить их горячей водой, добавить 3-4 клубня картофеля и соль по вкусу. Готовые овощи протереть сквозь сито. Соединить с овощным отваром и дать закипеть. Готовый суп заправить сливочным маслом. Подавать с гренками, посыпанными натертым сыром и запеченными в умеренно горячем духовом шкафу.

### Суп овощной с брынзой

Нарезать мелко 2-3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, морковь, ломтик сельдерея и варить в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить кабачок и 2-3 клубня картофеля, нарезанные кубиками. Отдельно в 4 ст. ложках подсолнечного масла поджарить столовую ложку муки, положив туда 2-3 мелко нарезанных красных помидора, развести водой или овощным отваром и добавить в суп.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить в него 1/2 стакана размельченной брынзы и стакан горячего молока.

### Картофельные ромбы для супа

500 г картофеля, сваренного в кожуре накануне, очистить и натереть на терке. 100 г сливочного масла тщательно растереть и смешать с натертым картофелем, добавить 3 желтка, 1/4 стакана молока, немного соли, взбитые в пену белки и муку (6-7 ст. ложек). Выложить тонкий пласт этой смеси на большой, хорошо смазанный противень. Разровнять мокрым ножом, выпечь, после чего нарезать небольшими ромбами, которые подавать к столу в тарелках с горячим супом (2-3 ромба в каждой тарелке).

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Зимние вегетарианские голубцы

Отварить в подсоленной воде 2-3 моркови, дольку корня сельдерея и 1/2 кг картофеля, очистить и нарезать кубиками. Прибавить стакан консервированного зеленого горошка, соль по вкусу, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 3 яйца и 2-3 ст. ложки масла. Смесь тщательно перемешать и разделить на 5-6 частей, каждую из которых завернуть в лист квашеной капусты. Голубцы уложить на противень или в сотейник, залить 3-4 ст. ложками подсолнечного масла, стаканом воды и небольшим количеством капустного рассола. Тушить на слабом огне до полной готовности. Вся вода должна выкипеть.



### Суфле из кабачков

Очистить 1 кг кабачков, нарезать и отварить в слегка подсоленной воде. Хорошо отцедить, размять вилкой и слегка поджарить с 2 ст. ложками масла. Дать остыть и прибавить стакан свежего молока, тертого сыра, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 стакана мелко нарезанной зелени петрушки, 3-4 яйца и немного перца. Все хорошо размешать, выложить в посуду из огнеупорного стекла, смазанную маслом, и залить 2-3 ст. ложками разогретого масла. Запекать в горячем духовом шкафу и подавать горячим.

### Цветная капуста под белым соусом

1 большой или 2 небольших кочана цветной капусты вымыть и разобрать на кочешки, отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито, дать стечь воде и уложить на тарелку. Слегка поджарить 2 ст. ложки муки в 3 ст. ложках масла, прибавив чайную ложку сахара. Развести капустным отваром. Варить на медленном огне минут 5-6, снять с огня и заправить 2 желтками, взбитыми с чайной ложкой с верхом сливочного масла, и залить капусту. Сверху посыпать натертым сыром.

### Баклажаны фаршированные, с брынзой

Отобрать 4-5 средней величины баклажанов, срезать плодоножки и отварить до мягкости. Откинуть на сито, дать стечь воде и охладить. Нарезать на две части по длине, вынуть с помощью ложки сердцевину и уложить на противень, смазанный маслом.

Сердцевину баклажанов растереть вилкой, добавить стакан измельченной брынзы, 1-2 яйца, 1-2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки. Посолить по вкусу и размешать. Подготовленным фаршем наполнить баклажаны, придав им форму целого баклажана, сбрызнуть каждый слой столовой ложкой масла и запечь в духовом шкафу.

### Грибы с рисом и кабачками

Отварить стакан риса и полить 3-4 ст. ложками растительного масла. Очистить и нарезать кубиками 2 кабачка средней величины, посолить и поджарить. Грибы нарезать соломкой и поджарить в 1-2 ст. ложках масла, затем соединить с рисом и кабачками. Смесь выложить на блюдо, придать ложкой закругленную форму и посыпать натертым на терке сыром.

### Котлеты из грибов и риса

Отварить 15 г грибов, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Сварить стакан риса, прибавить грибы, 1/2 мелко нарезанной луковицы, яйцо, соль и черный молотый перец по вкусу. Смесь тщательно перемешать и сформовать продолговатые котлеты, которые обвалить в муке, опустить во взбитое яйцо и поджарить до образования румяной корочки в сильно разогретом растительном масле.

### Котлеты из гречневой крупы

Замочить с вечера несколько сухих грибов. Сварить кашу из 200 г гречневой крупы, остудить ее. Поджарить грибы с луковицей, мелко их нарезать. Добавить 50 г мякоти белого хлеба, намоченного в молоке и отжатого. Положить 4 желтка, смешать все это с кашей, сделать котлеты, каждую из которых сразу же обвалить в белке, потом в сухарях. Жарить на растительном масле. Подавать с любым зеленым салатом. Подобные котлеты можно изготовить и из пшенной крупы.

### Паштет картофельный с шампиньонами

Очистить холодный, сваренный заранее картофель, протереть. Смешать 2 сырых желтка, 2-3 ст. ложки сметаны, протертую и поджаренную луковицу. Добавить картофель и сделать котлету, а в ней углубление для фарша. Фарш готовится следующим образом: 200 г шампиньонов мелко нарезать и поджарить, смешать с нарезанным поджаренным яйцом. Вместо шампиньонов можно взять замоченные с вечера белые сухие грибы. В углубление котлеты положить фарш. Котлету залепить, обвалить в сухарях и обжарить в сливочном масле. Подавать с томатным соусом.

### Крутоны с грибами

Прокипятить шляпки грибов с маслом, солью, несколькими каплями лимонного сока и укропом. Положить на грибы шляпками вниз гренки из белого хлеба, а сверху — по яичному желтку. Облить соусом или подать соус отдельно.

### Фаршмак с картофелем

Протереть вареный картофель через сито. Нарезанную 1/2 брюквы тушить с маслом (2 ст. ложки). Затем также протереть 2 ст. ложки толченых сухарей, облить стаканом горячего молока, размешать, посолить, прибавить луковицу, тушенную в масле, мелко нарезанные корнишоны, 2 ст. ложки сметаны; все это смешать с картофелем и брюквой, посыпать сыром и запекать в намащенной сковородке в печи. Подавать, когда подрумянится, с красной подливкой.

### Картофель, фаршированный творогом

Очистить картофелины одинаковой величины и варить 8-10 минут так, чтобы они не разварились. Затем выскоблить серединки специальным ножом.

Приготовить фарш: творог растереть деревянной ложкой, размешать с яйцом, добавить мелко нарезанный укроп и немного намоченного в молоке и отжатого хлеба.

После того как картофель подсохнет, в него надо положить фарш. Затем картофель уложить в кастрюлю и залить водой, в которой он варился. Тушить 30 минут в духовке, чтобы картофель подрумянился.

Соус можно заправлять сметаной, смешанной с чайной



ложкой муки. В таком случае блюдо следует тушить еще 10 минут.

#### **Суфле из картофеля**

Сырой картофель 500 г, натертый и отжатый, смешать с 1/2 стакана молока, желтком, ст. ложкой сливочного масла (25 г.), морской солью и взбитым до пены белком. Эту смесь влить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпекать 30 минут, после чего опрокинуть на блюдо и нарезать ломтиками.

Подавать к столу с зеленой фасолью, горошком либо с какими-нибудь другими вареными овощами, залитыми горячим сливочным маслом.

#### **Картофель, фаршированный грибами**

Хорошо вымытые 250 г грибов, луковичу, укроп и петрушку мелко нарезать, поджарить в сливочном масле на сковороде с крышкой. Добавить муку, все время помешивая. Затем положить сметану и соль, выжать немного лимонного сока.

Картофель вымыть, очистить от кожуры и, если он крупный, разрезать пополам, если мелкий — срезать верхушки, затем выскоблить середины и наполнить приготовленными заранее грибами, уложить в кастрюлю с горячим сливочным маслом, слегка поджарить, после чего понемногу добавлять воду и тушить, пока картофель не станет мягким.

#### **Помидоры, фаршированные грибами**

Промыть 3-4 крепких помидора средней величины, срезать верхушки, вынуть сердцевину и посолить. Перебрать и промыть 300 г свежих грибов, мелко нарезать и тушить до мягкости с 2 ст. ложками масла, а затем посолить. Добавить пучок мелко нарезанной зелени петрушки и 2 мелко нарезанных крутых яйца. Все перемешать и полученным фаршем наполнить помидоры. Посыпать сухарями, полить 2 ст. ложками сливочного масла и подрумянить в духовом шкафу.

#### **Яйца по-восточному**

Нарезать тонкими круглыми ломтиками 2 луковичы и поджарить с 3-4 ст. ложками сливочного масла, добавить 1/2 кг очищенных и мелко нарезанных помидоров и варить около 10 минут. Затем посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и выложить в смазанную сливочным маслом посуду из огнеупорного стекла. Сверху выпустить несколько яиц из расчета по 1-2 на порцию, посыпать натертым сыром и запечь в умеренно горячем духовом шкафу. Желток должен остаться мягким.

#### **Яйца с овощами**

Сварить в подсоленной воде 1-2 моркови и один кабачок средней величины, отцедить, нарезать кубиками и слегка

поджарить с 2-3 ст. ложками сливочного масла. Отдельно сварить стакан зеленого горошка. Овощи перемешать, полить 2-3 ст. ложками масла и выложить ровным слоем на блюдо. В горячую воду осторожно выпустить 4-5 сырых яиц, сварить и вынуть шумовкой. Уложить на овощи, предварительно посыпав их мелко нарезанной зеленью петрушки, и полить разогретым маслом. Вокруг разложить горками поджаренный мелкий картофель, украсив его веточками петрушки.

## **ДЕСЕРТЫ**

#### **Десерт из бананов с орехами и лимонным соком**

Нарезать ломтиками 5 очищенных бананов, засыпать 1/2 стакана толченых орехов, добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

#### **Малиновый десерт**

Стакан свежей малины протереть через волосяное сито. Полученное пюре перемешать с медом, разведенным водой или с сахарным песком (1/2 стакана). Взбить металлическим венчиком стакан охлажденных сливок до образования густой пены. Во взбитые сливки положить ягоды.

#### **Бутерброды с земляникой**

Ломтики вегетарианского хлеба намазать густой сметаной, смешанной с медом. Сверху положить целые или разрезанные ягоды свежей земляники.

#### **Десерт из смородины с орехами**

2 ст. ложки белой или черной смородины перемешать с 2-3 ст. ложками меда или сахара, всыпать 1/2 стакана очищенных толченых грецких орехов, залить 1/2 стакана сметаны, украсить ягодами и толчеными орехами.

## **АНГЛИЙСКИЕ БЛЮДА**

#### **Бульон для вегетарианского супа**

1/2 л холодной воды, луковича, разрезанная пополам, морковь, разрезанная пополам, корень сельдерея, мелко нарезанный, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, веточка зеленой петрушки.

Дайте всем компонентам закипеть в сковороде, накройте крышкой и оставьте кипеть на 15 минут. Убавьте жар и оставьте на огне еще на 15 минут. Слейте жидкость и отбросьте овощи.

Бульон готов для использования или хранения, его можно охладить или заморозить.

#### **Смешанный фасолевый суп**

На 4 порции — 150 г сухой фасоли (бобов), 1/2 л вегетарианского бульона; 2 ст. ложки подсолнечного масла, долька чеснока, размятая; луковича, нарезанная долька-



ми; 2 корня сельдерея, нарезанные дольками; 3 ст. ложки томатного пюре, свежеразмолотый черный перец, свежая петрушка, нарезанная для украшения при подаче на стол.

Положите фасоль в миску, залейте холодной водой и дайте вымокнуть в течение 8 часов или залейте водой с вечера. Слейте воду, промойте и высушите фасоль. Положите фасоль в бульон, доведите до кипения, кипятите на сильном огне в течение 10 минут, затем накройте крышкой и еще кипятите в течение 40 минут. Нагрейте на сковороде подсолнечное масло, поджарьте в нем чеснок, лук и сельдерей в течение 5 минут, пока они не станут мягкими, но не давайте им прогореть и приобрести коричневый цвет. Добавьте эти овощи к фасоли, туда же добавьте томатное пюре. Кипятите в течение 20 минут (пока фасоль не станет мягкой). Приправьте по вкусу, подавайте на стол со свежей петрушкой, нарезанной и посыпанной в тарелки.

#### Оладьи с сыром

0,6 молока, маленькая луковица, очищенная, в которую вложено 3-4 дольки чеснока, лавровый лист, 150 г манной крупы, 100 г натертого сыра, 1/2 ч. ложки сухой горчицы, соль и свеженатертый черный перец, крупное куриное яйцо, взбитое с 1 ст. ложкой воды, сухие хлебные крошки, растительное масло, дольки лимона, веточки петрушки.

Положите лук и лавровый лист в сковороду, вылейте молоко и доведите его до кипения. Снимите молоко с огня, накройте и дайте постоять в течение 10-15 минут. Выньте из молока лук и лавровый лист. Снова доведите молоко до кипения, постепенно насыпьте в него манную крупу, все время помешивая молоко. Дайте ей покипеть в течение 5 минут, чтобы манная крупа сварилась, снимите с огня и тщательно перемешайте с сыром, горчицей и какой-нибудь приправой. Выложите смесь слоем, толщиной в 1 см, на смазанную маслом сковороду или противень. Разровняйте верх. Дайте полностью остыть. Нарежьте кусками, обмакните каждый во взбитое яйцо и затем в сухие хлебные крошки. Поджарьте в горячем растительном масле, пока лепешки не станут хрустящими с обеих сторон. Сушите на полотенце. Сразу подавайте на стол, с дольками лимона и веточками петрушки.

Это блюдо можно подать с соусом из петрушки, жареными ломтиками картофеля и слегка поджаренными овощами: зеленым горошком, ломтиками помидора или нарезанной тонкими палочками (как спички) морковью. Для приготовления жареных ломтиков картофеля возьмите 800 г картофеля, нарежьте ломтиками, залейте 2 ст. ложками растительного масла и тушите при температуре 200° С в течение 20-30 минут, пока они не приобретут золотистый

цвет и не станут хрустящими; переворачивайте их несколько раз.

#### Вегетарианские колбаски

150 г свежих хлебных крошек, 100 г сыра чеддер, натертого, 50 г сыра чеддер, нарезанного на 8 ломтиков в форме спички, 50 г мелко нарубленного лука порея, 2 яйца, пучок петрушки, 50 мл горчицы, соль и молотый перец, белок 1 яйца, крошки для посыпания сверху.

Смешайте свежие хлебные крошки, тертый сыр и нарубленный порей в миске. Мелко нарежьте петрушку, слегка взбейте яйца и смешайте с 2/3 петрушки, горчицей и перцем. Добавьте эту смесь к крошкам хлеба и хорошо перемешайте вилкой. Придайте смеси форму колбасок, облепив сыром, нарезанным в форме спичек. Перемешайте оставшуюся петрушку с хлебными крошками. Окуните каждую колбаску в яичный белок и обваляйте в сухарях. Поджарьте в оливковом масле, чтобы колбаски приобрели золотисто-коричневый цвет.

#### Шпинат с рисом

Маленькая луковица, подсолнечное масло, 5-10 мл молотого острого перца, ломтики лимона, 250 кефира, 250 г свежего шпината, нарезанного, 2 сваренных вкрутую яйца, 130 г риса, тертый сыр.

Отварить рис, мелко нарезать луковицу и слегка обжарить на растительном масле до размягчения. Добавить размолотый перец и ломтики лимона, тушить 3 минуты. Размешать и дать остыть. Вынуть лимон и, помешивая, добавить кефир. Вымыть шпинат и отбелить его в кипятке в течение 3 минут. Слить воду. Уложить рис на дно кастрюли (гусятницы), а сверху положить слой нарубленных яиц, сваренных вкрутую. Поверх яиц выкладывается слой шпината и заливается соусом. Посыпьте сверху тертым сыром и запекайте на умеренном огне в течение 20 минут., пока блюдо не прогреется полностью.

#### Запеченный тертый картофель

Крупная картофелина, 1/2 луковицы, 1 ст. ложку рубленой петрушки, оливковое масло, соль и молотый перец.

Натереть на терке картофелину и луковицу. Размешать с петрушкой, солью и перцем. Нагреть масло в сковороде и ложкой выложить смесь на сковороду. Разровнять смесь, придав ей вид толстого блина. Когда он зарумянится снизу, перевернуть его лопаточкой и продолжать запекать, пока блин не зарумянится с другой стороны. Нарезать на куски и подавать на стол. Блин должен быть хрустящим снаружи и сочным и мягким внутри.

#### Фруктовые сладости

50 г маргарина, 50 г сахара, 100 г тыквы, яйцо, 1/2



стакана молока, 450 г муки, 100 г изюма без косточек, щепотку корицы.

Нагреть печь до 200° С. Потушить тыкву, пока она не станет мягкой. Взбить сахар и маргарин, пока они не побелеют. Смешать их с тыквой, взбитым яйцом, корицей, изюмом и молоком. Добавить муки и месить на доске, пока тесто не промешается. Разделить тесто на 8 частей и скатать их в шарики. Положить шарики на противень и запекать 20 минут, пока они не взойдут и не подрумянятся сверху. Подавать на стол горячими или остывшими.

#### Горячее блюдо из бобов

450 г бобов (фасоли), 100 г зеленой фасоли, 400 г помидоров, 15 г томатного пюре, 1 ч. ложку смеси из трав, соль и молотый черный перец, 400-500 г отварного картофеля, нарезанного ломтиками, 100 г тертого сыра.

Смешать фасоль, помидоры, томатное пюре, травы и приправу в кастрюле для тушения (гусятнице). Уложить сверху ломти картофеля, посыпать сверху тертым сыром. Тушить при температуре 170° С в течение часа.

#### Вегетарианские тушеные овощи

Возьмите луковицу, нарезанную; 1 зубчик чеснока, размятый; 1 ч. ложку растительного масла, 2 крупных моркови, нарезанные; 100 г грибов, 100 г бобов, 600 г вегетарианского бульона или воды, 250 г риса, 100 г гороха.

Тушить лук и чеснок в растительном масле 10 минут. Добавить специи и еще тушить 2 минуты. Добавить морковь, грибы, бульон и рис. Довести до кипения, накрыть и кипятить на медленном огне 40 минут. За 10 минут до готовности риса добавить горошек. Подавать на стол, приправив помидорами.

#### Чечевица с овощным соусом

Возьмите 100 чечевицы, замоченной с вечера; 1 луковицу, нарезанную; 1 зубок чеснока, размятый; 2 красных перца, нарезанные; 1 ст. ложку растительного пюре, кусочек (2 г) стручкового перца, соль и перец (молотый).

Слить чечевицу и варить в кипящей воде примерно 45 минут, пока не размягчится. Слить воду. В это время жарить лук, чеснок и красный перец в растительном масле в течение 10 минут. Добавить помидоры, томатное пюре, стручковый перец и чечевицу. Приправить солью и перцем, держать на слабом огне 10 минут.

## РЕЦЕПТЫ АНГЛИЙСКИХ ВЕГАНОВ

#### Овощной суп

Возьмите 2 ст. ложки растительного масла; 1 луковицу, нарезанную; 1/2 кочана цветной капусты, разделенной на веточки; 2 нарезанных моркови, 200 г мелкого картофеля

(лучше молодого), 800 г овощного бульона, 1-2 ч. ложки смеси трав, острую приправу по вкусу, 100 г зеленого горошка, петрушку по вкусу.

Слегка обжарить лук в масле. Положить лук вместе с остальными овощами в овощной бульон и варить на слабом огне 20-30 мин. Украсить суп петрушкой.

#### Греческий салат

Возьмите 1 нарезанный кустик салата; 1 огурец, нарезанный ломтиками; 2 нарезанных небольших луковицы; 4 помидора, разрезанных на части; 100 г зеленого горошка, 100 г маслин.

Подлива: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 головки чеснока, мелко нарезанная приправа по вкусу.

Уложите салат, огурцы, лук и помидоры в блюдо. В центре положите горкой зеленый горошек, крошите сверху маслины. Хорошо перемешайте составные части подливы и равномерно полейте салат.

#### Компот из свежих фруктов с кремом

Возьмите 1-1,5 кг любых фруктов и ягод (любые ягоды, блоки, груши, абрикосы), сок лимона, воду, сахар, если нужно.

Крем: 100 г орехов, кленовый сироп или другой сироп (сахар), вода.

Очистите и крупно нарежьте на 2-4 части фрукты, добавьте лимонный сок, воду, чтобы только закрывала фрукты. Вскипятите, дайте остыть. Подсластите, если надо.

Для приготовления крема разотрите орехи, смешайте с несколькими ложками кленового сиропа, добавьте воды до густоты сметаны.

## НЕКОТОРЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ РЕЦЕПТЫ

#### Винегрет из овощей — зимний (французский рецепт)

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде сперва нарезанные кубиками 2-3 моркови, а затем нарезанную так же свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, а затем соединить с нарезанными мелкими кубиками 2 солеными огурцами, нарезанными соломкой 2-3 луковицами, банкой (2-3 ст. ложки) горошка, изюмом и лимоном, очищенным от кожицы и зерен и нарезанным кубиками. Из овощного отвара, растительного масла, стакана вина, стакана сока второго лимона, черного перца (несколько горошин), 1 ч. ложки горчицы и соли (по вкусу) приготовить маринад и довести до кипения. Салат залить маринадом и выдержать под крышкой в течение



ние 30 минут, после чего разделить на порции. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

#### **Салатный маринад с чесноком (французский рецепт)**

Четыре зубчика чеснока растереть, прибавить к желтку и взбить вместе с ним стакан растительного масла, добавляя сначала по капле, а потом маленькой струйкой. Продолжая взбивать, добавить соль (1-2 ч. ложки), лимонный сок, щепотку молодого черного перца и щепотку сахара до получения консистенции жидкого майонеза (если смесь слишком густая, следует разбавить ее 1-2 ч. ложками воды или овощного отвара).

Маринад использовать с отварными корнеплодами, предварительно отцеженными и нарезанными кубиками.

#### **Картофель со шпинатом "птичьи гнезда" (немецкий рецепт)**

Приготовить пюре из 500 г разваренного картофеля, 1/2 стакана молока и 2 ст. ложек растительного масла, яйца и соли по вкусу. Добавить еще 1/2 стакана молока, 250 г измельченного шпината, всыпать щепотку тертого мускатного ореха и молотый черный перец по вкусу и посолить. Картофельное пюре выложить в хорошо смазанную растительным маслом и посыпанную молотыми сухарями посуду и выровнять поверхность. Сверху разместить тремя кучками шпинат, в каждой сделать по углублению, в которое положить по кусочку сливочного масла (с грецкий орех). Полить растопленным маслом и запечь в духовом шкафу при умеренной температуре в течение 1/3 часа. В каждое углубление выпустить по яйцу, посолить и поперчить по вкусу. Выпекать, пока белок не побелеет. Подать на стол с салатом по выбору.

#### **"Миш-маш" из помидоров с грибами (немецкий рецепт)**

250 г очищенных грибов нарезать ломтиками покрупнее и тушить в 30 г сливочного масла. Добавить мелко нарубленную луковицу и посыпать 1 ст. ложкой муки. Довести грибы до мягкости, прибавить 500 г помидоров, нарезанных кубиками, и соль по вкусу. Тушить до полного выпаривания томатного сока. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью и молотым черным перцем и разделить на порции. К каждой порции добавить яичницу-глазунью из 2 яиц. Сервировать с хлебными тостами.

#### **Салат из белой фасоли (итальянский рецепт)**

Замочить 200 г фасоли на ночь в холодной воде, которую на следующий день слить. Набухшую фасоль залить газированной водой и варить на слабом огне до мягкости. Затем воду слить, а горячую фасоль смешать с мелко нарезанной луковицей и дольками чеснока и залить заправкой из 1 ст. ложки уксуса, 4 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложки

томат-пюре, нескольких горошин молотого красного перца и соли по вкусу. Охлажденный салат разделить на порции и украсить кружочками помидоров и посоленной, мелко нарезанной петрушкой.

#### **Морковно-апельсиновый напиток**

2 помидора, морковь, апельсин, 3 капли сахарина (или 2 таблетки), несколько капель лимонного соку, 2 щепотки соли, измельченный лед.

Нарезать помидоры и морковь большими кусками. Добавить дольки апельсина и 1/2 стакана воды. Смешать с остальными компонентами и процедить.

Подавать на стол сразу, с большим количеством льда.

## **ЗАКУСКИ**

#### **Сырные крекеры**

80 г простой муки, 25 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, 1/4 ч. ложки семян тмина, 1 ст. ложка молока, щепотка соли.

Просеять муку, кончиками пальцев втереть в нее масло. Добавить сыр, тмин и соль и сделать тесто, добавляя молоко. Раскатать тесто до толщины примерно 6 мм и нарезать формой маленькие кусочки — на "один глоток". Разложить на смазанном противне и наколоть вилкой. Запекать в горячей печи 7-8 мин. Подавать с подливкой или без.

## **САЛАТЫ**

#### **Салат из начиненных груш**

6 крупных груш, 150 г черного винограда, 3 чашки свежего творога, 1 ст. ложку свежей сметаны, 1 ст. ложку сахара (сахарной пудры), соль по вкусу, листья салата.

Положить творог в марлю и дать стечь в течение 3-х часов. Очистить, разрезать пополам груши и вынуть сердцевину. Разрезать виноград и удалить косточки. Добавить к творогу сметану, сахарную пудру и соль. Начинить груши творогом, по желанию можно начинить и виноград. Положить каждую половину груши на листок салата, сверху положить виноград.

## **СУПЫ**

#### **Заготовки для супа:**

#### **"Коричневый" бульон**

3 моркови, 10 штук фасоли, 2 луковицы, 2 картофелины, 2 больших помидора, небольшой кусок кочана капусты или тыквы.



Нарезать все овощи большими кусками. Добавить 7 стаканов воды и варить в скороварке. Процедить.

#### **“Белый” бульон**

450 г тыквы, 2 луковицы, 2 картофелины, небольшой кусок кочана капусты.

Нарезать овощи большими кусками. Добавить 7 стаканов воды и варить в скороварке. Процедить.

#### **Классический холодный суп**

Возьмите заготовку “белого” бульона, 3 больших порея, 1 сельдерей (по желанию), 2 картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 3/4 стакана сливок, 2 ст. ложки лимонного сока, нарезанную петрушку, соль и перец по вкусу.

Нарезать мелко порей (белую часть), сельдерей и картофель. Положить в подогретое сливочное масло и тушить 4-5 мин. Добавить бульон и варить, пока овощи не станут мягкими. Перемешать смесь и сцедить суп. Взбить сливки с лимонным соком. Добавить к супу сливки, соль и перец. Хорошо охладить. Подавать с нарезанной петрушкой.

#### **Суп с сыром и цветной капустой**

450 г цветной капусты, 2 луковицы, 1 крупная картофелина, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сливок, 4 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Очистить небольшие кочанчики цветной капусты и сварить в соленой воде. Нарезать остальные овощи большими кусками, добавить 6 стаканов воды и варить в скороварке. Процедить или протереть. Дать супу закипеть. Через 10 минут добавить молоко, сыр, сливки, соль и перец и варить еще несколько минут. Перед тем как подать на стол, добавить капусту. Подавать горячим.

#### **Весенний суп**

2 луковицы, 2 картофелины, 4 шт. лука-порея, 2 моркови, 100 г цветной капусты, 100 г зеленого горошка, 4-5 штук бобов, 1 ст. ложка муки, 100 г сливок, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Нарезать лук и картофель большими кусками. Добавить 6 стаканов воды и варить в скороварке. Перемешать в миксере и сцедить. Нарезать мелко лук, морковь и цветную капусту. Растопить масло и жарить лук, морковь, цветную капусту, зеленый горошек и бобы в течение 5 мин. Добавить бульон и муку, замешанную в небольшом количестве воды, и кипятить, пока овощи не сварятся. Добавить сливки, половину сыра, соль и перец.

Подавать горячим с оставшимся сыром.

#### **Свекольный суп**

Возьмите заготовку “белого” бульона, 2 свеклы среднего или большого размера, 1 ст. ложку кукурузной муки, нарезанную луковицу, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч.

ложку уксуса, 4 ст. ложки сливок, несколько капель лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Сварить свеклу и натереть. Растопить масло в сковороде, положить лук и жарить (недолго). Добавить кукурузную муку и снова жарить. Добавить бульон, свеклу и соль. Кипятить суп 10 мин, затем смешать в миксере. Снова прокипятить. Взбить сливки с лимонным соком. Добавить сливки, уксус и небольшое количество перца в суп. Подавать горячим.

#### **Хворост из петрушки к супу**

100 г простой муки, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки нарезанного лука, 2 щепотки молотого перца, 2 щепотки соли.

Растереть масло с мукой. Добавить петрушку, лук, перец, соль и достаточное количество воды, чтобы замесить тесто.



## ГЛАВА VI. ЧТО ТАКОЕ СЫРОЕДЕНИЕ И НАТУРИЗМ

### 1. ОСНОВОПОЛОЖНИКИ НАТУРИЗМА

Воздерживайся от роскошных яств, пользуйся твоим разумом для очищения и освобождения твоей души.

*Платон*

Ограничьтесь растениями, если хотите питаться сытно и здорово.

*Иоанн Златоуст*

Одну из разновидностей вегетарианского питания представляет сыроедение — питание только сырой, не вареной растительной пищей, т.е. растениями в их натуральном виде. Отсюда еще одно название сыроедения — натурализм. Согласно представлениям натуралистов, питание сырыми растительными продуктами особенно полезно потому, что организм использует непосредственно энергию живой растительной клетки, которую она, в свою очередь, получила от солнца в процессе фотосинтеза. Клетка же вареной пищи является мертвым продуктом.

О пользе растительной пищи в естественном, сыром виде известно давно. Немецкий доктор медицины М.Бирхер-Беннер в своей книге "Основы лечения питанием на началах энергетике", изданной в России в 1914 г., выступает против общепринятой точки зрения о том, что критерием ценности пищи является ее калорийность. Ценность продуктов, по его мнению, определяется накопленной ими солнечной энергией. Растения, богатые углеводами, служат наиболее важными источниками энергии для организма. Бирхер-Беннер подразделяет продукты на группы в соответствии с их энергетической ценностью. Так, сырые ягоды и фрукты, злаки и орехи он называет "аккумуляторами энергии первого порядка". Эту же мысль о непосредственной отдаче человеческому организму солнечной энергии, накопленной фруктами и другой растительной пищей, развивают современные болгарские ученые (среди них очень много вегетарианцев). Так, болгарский профессор Тодоров называет сырую растительную пищу "солнечной пищей".

Одним из наиболее популярных практиков сыроедения следует считать американского врача Герберта М.Шелтона, автора многочисленных работ по питанию и голоданию, руководителя клиники лечения заболеваний естественными методами (в городе Сан-Антония, штат Техас). В своей книге "Ортотрофия" ("Правильное питание") Г.Шелтон

касается вопросов, над которыми мы даже не задумываемся, но которые, оказывается, составляют основу здорового питания. Это проблемы: сколько, как часто и как надо есть.

Г.Шелтон пишет, что аппетит человека создается привычкой: можно приучить себя есть мало или есть очень много. Ребенка в раннем возрасте можно приучить есть круглосуточно, а можно научить довольствоваться 2-4 приемами пищи в день. В основе вкусов человека лежат скорее социальные привычки, а не физиологические потребности. Например, привычка питаться 3 раза в день является современной привычкой и принята повсеместно только в настоящее время, но и сейчас в странах Европы питаются умереннее, чем на Западе. В античную эпоху греки и римляне питались один раз в день; так питалась и армия, состоявшая из атлетов, маршировавших сутками с тяжелой аммуницией. Более тысячи лет одноразовое питание вечером, по окончании дневной работы было нормой для цивилизованных народов, обитавших на побережье Средиземного моря. До XVI и даже XVIII вв. в европейских странах было принято есть два раза в день. Вот как звучит поговорка XVI в.: "Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 — значит удлинить жизнь в десять раз по десять".

На трехразовое питание человечество перешло в результате роста благосостояния европейских стран и желания получать физиологическое удовольствие, а не необходимости удовлетворить потребность организма в питании.

#### Главный прием пищи

Г.Шелтон не согласен, что завтрак должен быть главной едой дня. Усвоение пищи в нормальных условиях требует от 10 до 16 часов. Значит, пища, принимаемая утром, не успеет обеспечить организм энергией для дневной работы. Известно, что переваривание пищи — достаточно энергоемкий процесс, и это мешает выполнению физической и умственной работы днем. Далее, очень бесполезно есть калорийную пищу при отсутствии голода — а утром, до того как человек поработает и проголодается, часто не бывает аппетита. Поэтому, советует Г.Шелтон, утренний прием пищи лучше всего пропустить вообще. В крайнем случае, он должен состоять из одних фруктов или фруктовых соков. Дневной прием пищи должен быть легким. Самый плотный прием пищи — ранний ужин, и его надо съедать после небольшого отдыха от работы. Три "обеда" за день — это перегрузка организма, он стареет и рано изнашивается.

#### Как есть

Приучайте свой аппетит подчиняться разуму охотно.

*Плутарх*

Если утром понаблюдать, как принимают пищу служа-



щие большого города: в спешке, не прожевывая, просматривая газету — можно понять, почему среди них так распространены вялость и болезни. Пищу надо принимать, когда для этого есть достаточно времени. Любой другой подход противоречит законам физиологии. Ни один человек не ест слишком мало. На одного страдающего от недоедания сейчас — 99 тех, кто страдает от обжорства. Философы древности гордились своей привычкой к умеренности. Сейчас неумеренное питание — одна из распространенных бед. С самого рождения мы приучаем наших детей переедать — просьбами, угрозами, подкупом и т.д. мы культивируем из них обжор. Главная причина переедания — привычка есть ненатуральную пищу. Большое разнообразие пищи чрезмерно стимулирует вкусовые ощущения и также ведет к перееданию. Но трудно переест при питании не обработанной пищей (т.е. растительной пищей). Г.Шелтон приводит слова врача Дж.Ф.Флада — “Человек превращает себя в ходячий отстойник, постоянно носит в себе массу разлагающегося мяса и бродящего крахмала...”

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: есть только при ощущении голода! Голод — единственный истинный указатель на то, когда есть. Время дня или привычные часы приема пищи не являются истинными указателями. Аппетит — это прямая противоположность голоду, творение привычки и практики, он может возникать при наступлении установленного времени для еды, от вида пищи и пр.

Можно иметь аппетит на табак, кофе, чай, алкоголь и т.п., но нельзя испытывать голод к ним, так как у организма отсутствует реальная физиологическая потребность в них. Никогда не надо есть при повышенной температуре, при болях, недомогании; больной организм нуждается в голодании, а не питании. Поскольку процесс пищеварения отнимает энергию, не следует есть и во время непосредственно перед или после серьезной работы, физической или умственной. “Полный желудок не может думать” — говорит римская пословица. Шелтон первым выдвинул положение, согласно которому в один прием пищи должен приниматься один продукт. Он ввел термин “монотрофическая пища” для обозначения практики приема всего одного продукта за один раз, в отличие от монодиеты, когда все время принимается лишь один продукт (одна еда, например, молочная). В определенных условиях монодиета (скажем, как временная, разгрузочная) может иметь определенную ценность, но на короткий промежуток времени. Шелтон, не возражая против разнообразия пищи вообще, считал вредной попытку обеспечить все это разнообразие в один прием пищи. По

его мнению, это, с одной стороны, ведет к перееданию, вызываемому большим разнообразием продуктов, с другой стороны, усложняет работу пищеварительного аппарата, вызывая его дополнительное напряжение. Он пишет: “Если у нас 6 блюд в меню, нас тянет съесть гораздо больше, чем когда их было бы три. Переедание наше в значительной мере результат большого количества блюд, которые ставят на стол. В результате мы продолжаем такую практику, пока аппетит не извратится и не станет нашим грозным хозяином”.

Рекомендации Г.Шелтона не так парадоксальны, как может показаться на первый взгляд. В.А.Иванченко, в своей книге “Секреты вашей бодрости”, дает советы по поводу того, когда и сколько есть. Максимальный завтрак, утверждает В.А.Иванченко, вызывает чувство расслабления, сонливость, приводит к снижению трудоспособности. Эти ощущения связаны с образованием в двенадцатиперстной кишке эндогенных морфинов, наркотических алкалоидов. Поэтому склонность хорошо и плотно поесть можно рассматривать как своего рода пищевую наркоманию. Теория “утренней нагрузки” не представляется убедительной и в последнее время получает распространение теория вечерней нагрузки, т.е. максимального ужина. При этом около 50% суточной калорийности приходится на вечерний прием пищи (не менее, чем за 2-3 часа до сна и не позже 6-8 часов вечера).

Переход на сыроедческое питание требует значительной выдержки, умения управлять собой, ограничивать себя. Становясь сыроедом (натуристом), человек не только перестает потреблять мясные продукты, но отказывается от привычного для него вкуса вареной, жареной, соленой, острой пищи.

Человеческая мудрость во все века высоко ставила среди человеческих качеств стойкость, выдержку, умение самоограничивать себя. Философские, нравственные и религиозные системы прошлого считали обязательным условием духовного роста человека воздержание: безудержное удовлетворение физиологических потребностей — в частности постоянное обильное и вкусное питание, в духовном и физическом плане считалось для человека вредным. Посты, предписываемые всеми религиями, преследовали цель заставить человека бороться со слабостями, ограничивать себя, а также помогать организму очиститься от вредных веществ. В современном обществе, члены которого стремятся возможно полно удовлетворить свои желания и прихоти, эта мудрость забыта. Установка на отказ от самоограничения, в частности, в питании, привела к значительному росту заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических,



аллергических), вызываемых обменными нарушениями, к упадку душевного и физического здоровья человека.

Изменение системы питания помогает бросить вредные привычки — курение, злоупотребление спиртными напитками, тренирует волю и дает человеку здоровье; помогает почувствовать самоуважение и найти удовлетворение в самосовершенствовании.

#### Как перейти на сыроедческую диету

Шелтон считает, что диетическая реформа может быть осуществлена только в случае большого желания человека, наличия у него достаточных знаний и силы воли. Он пишет, что “железо” вашей воли часто более важно, чем железо в вашей еде.

В своей книге “Ортотрофия” Г. Шелтон дает рекомендации, как перейти на новый способ питания — сыроедение. Вот его советы.

1. Переходите на новый способ питания сразу и настолько полно, как это возможно. Постепенный переход не нужен. Вначале вы почти всегда будете ощущать недостаток пищи. Возможны головокружение и ощущение слабости, потеря веса, болезненные ощущения. Все эти симптомы могут быть следствием того, что вы все еще потребляете больше пищи, чем вам нужно. Самый легкий способ перейти на питание сырой пищей — провести кратковременное голодание, которое ускорит перестройку организма.

2. Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов. Таким путем вы съедите не больше того, чем требуется организму. Разнообразие пищи приводит к перееданию.

3. Начинайте дневной прием пищи с сочных фруктов. Фрукты надо есть в сыром виде и целиком. Свежие фрукты лучше сушеных. Консервированные фрукты практически бесполезны.

4. Съедайте за день не менее одной большой порции салата (или два салата). Зеленые листья незаменимы в диете человека, фрукты не могут их заменить. Салаты должны быть сырыми, состоять не более чем из 4-х видов овощей и потребляться без соли, уксуса, масла и иных приправ. Лук не следует употреблять часто, как и другие овощи с острым вкусом (редис и др.).

5. Употребляйте орехи как главный источник белков и легкоусвояемого жира.

6. Употребляйте жиры в умеренном количестве. Не употребляйте их одновременно с белками.

7. Сырая пища является идеальной, но если вы захотите сварить какой-либо продукт, варите его очень непродолжительное время.

8. Пейте только воду. Все остальные напитки (соки, молоко) можно рассматривать или как еду, или как яды

(кофе, чай, какао, вино и др.). Не пейте при отсутствии жажды. Вода должна быть не холодной, а прохладной.

9. Исключайте потребление соли, перца, специй и приправ. Исключайте вредные и бесполезные растительные продукты (мак, табак, белладонна). Не все растения можно считать пищей. Белый сахар — пища “медленного умирания”, так же как белая мука и полированный рис.

10. Воздерживайтесь от вареной пищи, приготовленной заранее, исключайте консервированную пищу, избегайте животных продуктов: мяса, рыбы, птицы, яиц, молока.

11. Ешьте всегда в умеренном количестве.

12. Употребляйте пищу в правильных сочетаниях. На стол следует подавать один, в крайнем случае два вида обработанных овощей вместе с салатом и белковой пищей или крахмалистой. Лучше всего есть сырой салат и белковую пищу (или крахмалистую пищу) без обработанных термически овощей (вареных и пр.).

Г. Шелтон — автор труда о допустимых сочетаниях пищевых веществ. Пищевые кислоты, по его мнению, нельзя принимать одновременно с продуктами, содержащими крахмал (хлеб, каши, картофель, макароны), т.е. кислоты разрушают амилазу, расщепляющую крахмал, и мешают его усвоению, а жиры не следует употреблять вместе с белками, т.к. они тормозят гидролиз и всасывание последних. Основу каждого приема пищи должны составлять свежие фрукты или сырые зеленые овощи (в зависимости от того, фруктовый это или овощной прием пищи).

Если вы не можете есть пищу в сыром виде, она должна быть сырой на три четверти. Как правило масло и кислоты не следует добавлять в салаты, так как кислоты и жиры мешают усвоению крахмалов, и белков. Важно съедать много зеленых овощей вместе с белковой пищей, так как соки овощей усиливают выделение желудочного сока. Капустный сок нейтрализует тормозящее действие жиров на выделение желудочного сока. Фрукты легко бродят и, если их есть с другими видами пищи, вызывают вздутие кишечника. Их надо есть отдельно: кислые фрукты в один прием, сладкие — в другой.

Г. Шелтон приводит образцы меню

Завтрак первый (на выбор)

1. Три апельсина. 2. Неподсахаренный грейпфрут. 3. 200 г винограда плюс одно яблоко. 4. Две груши и восемь свежих сушеных на солнце штук инжира. 5. Намоченный чернослив и одно яблоко (или груша). 6. Две груши и горсть фиников или инжира (сушеных на солнце). 7. Блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы. 8. Одно яблоко (или 200 г винограда), порция фиников или слив. 9. Арбуз. 10. Дыня. 11. Персики без сахара. 12. Ягоды без сахара.



**Завтрак второй (в полдень) (на выбор)**

1. Овощной салат (морковь, свекла, шпинат). 2. Овощной салат и чашка сухих злаков плюс репа. 3. Сельдерей (или редис) и капуста. 4. Овощной салат, морковь и зеленый горошек. 5. Салат из кислых фруктов и 100 г очищенных орехов. 6. Овощной салат (цветная капуста), кукуруза свежая и чард — листья цветной капусты. 7. Овощной салат (репа сырая) и деревенский сыр. 8. Овощной салат (шпинат сырой) и орехи.

**Обед (вечером) (на выбор)**

1. Овощной салат, шпинат, чард. 2. Салат из сырых фруктов, яблоки, орехи. 3. Овощной салат, капуста (китайская), авокадо. 4. Овощной салат, капуста (свекольная ботва), орехи. 5. Овощной салат, редис (с ботвой), орехи. 6. Салат из кислых фруктов, 100 г деревенского сыра.

В других работах Г.Шелтон приводит варианты меню для желающих включать в пищу овощи, приготовленные на пару, но не советует употреблять их регулярно.

**Первый завтрак.**

1. Дыня сладкая. 2. Яблоко, сушеный инжир и горсть фиников. 3. 200 г винограда, десять фиников и одна груша. 4. Грейпфрут и апельсины. 5. 200 г винограда, финики и чернослив.

**Второй завтрак (в полдень), на выбор**

1. Зеленый салат, огурец, сельдерей, шпинат на пару и картофель печеный. 2. Зеленый салат, редис, зеленый перец, цветная капуста (печеная) и морковь (на пару). 3. Зеленый салат, лук, швейцарская капуста и горошек. 4. Зеленый салат, капуста, огурцы, свекла (на пару) и кусок хлеба с маслом. 5. Зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный) и кусок хлеба с маслом. 6. Овощной салат, картофель (печеный) и капуста кудрявая (на пару).

**Обед (вечером), на выбор**

1. Зеленый салат, огурец, помидор, стручковая фасоль и орехи. 2. Овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы и орехи. 3. Сельдерей и редис, капуста (на пару), горчица ботва и яйца. 4. Зеленый салат, зеленый перец, свекольная ботва, лук (на пару) и орехи. 5. Стручковые бобы, редис, ботва репы и деревенский сыр. 6. Зеленый салат, помидор, сельдерей, баклажан (на пару) и яйца. 7. Зеленый салат, цветная капуста (на пару), листья швейцарской капусты (на пару) и 100 г грецких орехов.

Интересны идеи сторонника естественных методов оздоровления К.Джеффри. Он также, как и Г.Шелтон — популяризатор вегетарианского питания. К.Джеффри считает, что настоящей пищей для человека являются только фрукты и орехи в сыром виде. К.Джеффри рассматривает

питание как одну из составляющих комплекса приемов, обеспечивающих здоровье и бодрость человеку: водных процедур, лечебного голодания, правильного дыхания и пр.

К.Джеффри категоричен в своих рекомендациях в отношении питания. Он признает здоровой и рекомендует почти исключительно сырую растительную пищу. Ее он подразделяет на 6 категорий, в зависимости от ее действия на организм человека, и дает рекомендации — какой процент из ежедневно потребляемых продуктов питания должна составлять каждая из категорий:

**Список 1 — фрукты и ягоды**

Все фрукты должны быть съедены в сыром виде, потребление их должно составить 50% от общего объема потребляемой пищи. Это яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, смородина, крыжовник, вишня, дыня, арбуз, виноград и пр.

**Список 2 — овощи**

Все овощи должны быть съедены в сыром виде, их количество должно составить 35% от общего объема пищи. Это помидоры, огурцы, редис, морковь, одуванчик, лук-порей, салат, свекла, цветная капуста, спаржа и др. В этот список не включен картофель. Кожица овощей также должна съедаться. При отсутствии овощей употреблять молоко.

**Список 3 — крахмалистые продукты**

Надо съедать сырыми или слегка обработанными термически. Они должны составлять 10% от общего рациона. Это бананы, картофель, продукты из целой пшеницы, другие злаки, соевые бобы, кукуруза, необдирный рис.

**Список 4 — концентраты**

Концентрированные сахара, белки, жиры должны составлять 5-10% от общего рациона. Это изюм, чернослив, финики, яйца, сливки, творог, сухофрукты, мед, нерафинированный сахар, миндаль (без кожицы), грецкий орех и другие орехи, семечки.

**Список 5 — отварные овощи**

Рекомендуется употреблять только один или два раза в неделю. Варить можно все овощи, кроме капусты, но непродолжительное время. Можно питаться, не включая вареную пищу.

**Список 6 — приправы**

Растительное масло, сливки, мед, соки фруктов, растительная соль, репчатый лук, чеснок, петрушка, мята, шалфей. Приправы должны составлять 1% от потребляемой пищи.

К. Джеффри указывает когда и сколько следует есть. Первый раз, считает он, надо есть в полдень, вторая трапеза — около 6 часов вечера (эти рекомендации совпадают с учением йогов о максимальной активности организма в пе-



риод от полудня до 6 часов вечера, благоприятный для приема пищи). К. Джеффри считает, что в день следует потреблять около 1,5 кг пищи, с отклонениями от этой нормы в зависимости от возраста, роста, характера работы. Но принцип во всех случаях должен оставаться один — есть как можно меньше, только чтобы удовлетворить голод.

## 2. НАТУРИСТЫ В НАШЕЙ СТРАНЕ

В нашей стране имеются также сторонники питания сырой растительной пищей — натуралисты, как они себя называют. Известным популяризатором-практиком натурализма (сыроедения) считают журналиста Александра Николаевича Чупруна. Его стаж натурализма насчитывает 17 лет. Тяжелое хроническое заболевание сделало из него, еще молодого мужчины, инвалида первой группы. Ничего не помогало больному. И только перейдя на питание сырой растительной пищей, он почувствовал, что болезнь стала отступать. Постепенно состояние А.Н.Чупруна улучшалось и, наконец, он стал считать себя совершенно здоровым человеком. Сейчас он не болен вообще ничем, хорошо себя чувствует, у него высокая работоспособность, он находится в отличной форме, у него нормальный вес.

А.Н.Чупрун так описывает историю того, как он стал натуралистом: "...Когда мне было очень худо с сердцем, когда "скорая помощь" посещала меня два-три раза в неделю, товарищ принес мне старую, редкостную теперь книгу Н.В.Тарасова и Т.И.Бохановской "Сырая пища и ее приготовление", изданную этими ленинградскими врачами еще в 1931 году. Два месяца после ознакомления с этой книгой я листал всю вегетарианскую литературу, какую мог найти в больших библиотеках Киева, где жил тогда. Но для того чтобы ощутить практические результаты, потребовалось намного меньше времени. Жесточайшая бессонница, которой я страдал полтора года, исчезла на пятый день, а через два месяца я забыл, где у меня находится сердце. А ведь до этого по утрам его приходилось "унимать" внутривенными уколами папаверина... Началась новая жизнь: у меня упал на восемь килограммов уже повысившийся было вес, я позабыл о гриппе и простудах, о больничных листах и при встрече на улице с участковым врачом уже сам осведомлялся о его здоровье. А год спустя, в 1974-м, мне встретила книга профессора Ю.С.Николаева "Голодание ради здоровья", которая еще более укрепила меня на завоеванных позициях. При каждом "целительном кризе" (а они неизбежны в переходный период, у некоторых сыроедов растягивающийся до 5 лет!) я предпринимал дозированное голо-

дание, сроки его были такими, как рекомендовал профессор Ю.С.Николаев в своей книге для случаев самостоятельных голоданий, без врачебного наблюдения, — 3-4 дня".

Н.А.Чупрун собрал обширнейшую литературу по натурализму, с успехом выступает с лекциями, объединяет сторонников натурализма в стране.

Как выглядит ежедневный рацион натуралиста? Н.А.Чупрун описывает его следующим образом: дважды в день следует съедать большой салат из зелени и овощей с добавлением в количестве 100-200 г масличных семян (сметанный с кожурой в кофемолке подсолнух, кунжут, мак, тыквенные семечки и пр.) или орехов (любых). К салату могут быть добавлены в небольшом количестве ядра абрикоса или 2-3 грамма цветочной пыльцы, зимой можно добавлять полстакана травяной муки из заготовленных летом сушеных трав и листьев. Допускается съесть один из салатов с зерновыми продуктами, с кашей или с отварным картофелем. Однако строгие сыроеды от вареных продуктов полностью отказываются. Самая полезная — каша гречневая, ее можно не варить, а заливать на ночь водой и есть сырой, а если варить — то очень недолго и есть полусырой. Зерно, и в особенности хлеб, — нежелательная еда для сыроеда из-за несбалансированности белка в зерновых продуктах.

Еще один прием пищи — фрукты, их не надо смешивать в одном приеме пищи с другими продуктами. Фрукты — свежие или сухие — целесообразно съедать на завтрак. Кроме двух приемов пищи в виде салатов, можно добавлять ужин — из травяного чая с медом или из фруктов.

Другим нашим замечательным натуралистом следует назвать Вагэ Даниэляна, живущего в Ереване. В.Даниэлян также пришел к натурализму, желая победить тяжелые заболевания, которыми он страдал. Уже будучи немолодым больным человеком, перенесшим войну, плен, тяжелые лишения, он прочитал книгу Атерова (Тер-Ованесяна) о целебных свойствах сырой растительной пищи. Решение было им принято сразу же, В.Даниэлян стал сыроедом. Сыроедение принесло ему не только избавление от болезней, но дало выносливость и энергию, которой мало кто может похвастаться в его возрасте. Он смог выполнять труднейшие йоговские упражнения (например, принимать позу "павлина"), стал заниматься бегом. В течение ряда лет Даниэлян каждое утро пробегал 10 километров по гористой местности. Он участвовал и в марафонских забегах на дистанцию 40 км.

В.Даниэлян ничем не болеет, полон энергии и жизнелюбия в своем теперь уже совсем немолодом возрасте. Вокруг Даниэляна объединяются натуралисты Армении; он вы-



ступает с лекциями в различных городах страны, участвует в переводе книг по натурализму с английского языка (по профессии он преподаватель английского языка). Как питается В. Даниэлян? Все фрукты он ест отдельно от любых других видов пищи (во избежание брожения), т.е. не сочетает фрукты с овощами, крахмалистой и белковой пищей.

**Первый прием пищи:** при ощущении сильного голода, после физической работы (бег, быстрая ходьба, физические упражнения, физическая работа и т.п.). Эта пища состоит из фруктов по сезону или сухофруктов. Может быть натуральный мед.

**Второй прием пищи:** также при ощущении сильного голода и состоит из свежих овощей (с добавлением или без добавления нерафинированного растительного масла) и не более 100 г очищенных семян (подсолнух, конопля, кунжут, орехи, миндаль, фундук и др.).

**Третий прием пищи:** (если в этом будет необходимость): фрукты по сезону или сухофрукты. В случае отсутствия фруктов и сухофруктов используется свежеприготовленный сок из овощей (морковь, свекла) или медовая дистиллированная вода.

Суточное количество потребляемой пищи составляет примерно 1500 г. Из них: летом и осенью — 60% фрукты и 40% овощи и масличные семена или орехи. Зимой же наоборот — 60% овощи и масличные семена или орехи и 40% фрукты или сухофрукты, или мед. Добавляется цветочная пыльца и все съедобные дикорастущие травы, особенно крапива.

Говоря о питании сырой растительной пищей, нельзя не сказать хотя бы несколько слов о дикорастущих растениях. Интересные и полезные факты о хорошо знакомых нам растениях, которые, однако, мы обычно не употребляем в пищу, собрал еще один известный в нашей стране натуралист и пропагандист сыроедения — доктор биологических наук из Кишинева, Петр Христофорович Кискин.

#### Крапива

Широко распространенное сорное растение многих широт земного шара. В крапиве много фитонцидов, витаминов (витамины К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>), каротиноидов органических кислот. Лекарственное значение имеют листья, корни, семена. Ранней весной из крапивы готовят салаты и щи. Наиболее ценна она в свежем виде: крапиву добавляют в салат с орехами, в пюре, к похлебкам. Крапиву можно оставлять на зиму в сухом измельченном виде в темных банках.

Крапива используется в медицине как кровоостанавливающее средство при легочных, почечных и маточных заболеваниях, кровотечениях, при гинекологических заболеваниях. Крапива показана при лечении ран, язв, при гемор-

роях, как лактоген (усиливает образование молока у рожениц), как противоглистное средство, при ожогах и обморожениях. Крапива отличается тонизирующим, вяжущим, желчегонным свойствами. В народной медицине крапиву рекомендуют при подагре, артритах, заболеваниях полости рта, печени, желчных путей, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря... Крапива хорошо зарекомендовала себя при сердечно-сосудистых заболеваниях, как слабительное, мочегонное, противовоспалительное, болеутоляющее, противосудорожное средство, а также средство для укрепления волос (наружное, при мытье головы).

#### Подорожник

Целебные свойства подорожника были известны древним грекам и римлянам. Его высоко ценили арабские и персидские врачи. Авиценна использовал листья подорожника большого в качестве кровоостанавливающего средства, лечил крапивницу, а семенами — кровохарканье.

В пищу, как и для лекарства, используют листья. Они содержат смолистые, белковые, горькие и дубильные вещества, витамин С, К, каратин, кислоты, полисахариды, танин, следы минеральных солей с преобладанием калия и др. вещества.

Сок свежих растений применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний — дизентерии и диспепсии, колита, энтероколитов, заболеваний мочевого пузыря, верхних дыхательных путей, бронхов легких. Свежий сок рекомендуют при лечении гангренозных язв и фурункулезов, при бронхиальной астме. Настой из листьев является одним из лучших отхаркивающих средств. Молодые и нежные листья подорожника большого и ланцетовидного используют для приготовления салатов с луком, картофелем, крапивой, хреном.

#### Одуванчик

Одуванчик — одно из наиболее распространенных на земном шаре растений. Используют практически все части растения, в лечебных целях — больше всего корни. В корнях содержатся сахара, 15% белка, около 10% горьких веществ, спирт, холин, витамин В<sub>2</sub> и пр. Соцветия и листья содержат каротиноиды, спирты, холин, инозит, витамин В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Д, провитамин А. В семенах накапливаются до 20% жирных кислот. В пыльце одуванчика много бора, марганца.

В пищу используют все части растения. Из молодых листьев делают салаты. Из поджаренных корней готовят заменители цикория — суррогат кофе. Для снятия горечи (из-за наличия магнезии) листья предварительно выдерживают полчаса в холодной подсоленной воде. Корни для той же цели отваривают в подсоленной воде в течение 6-8



мин. Собирать растения надо на лугах, около рек и на полях, вне черты города, т.к. там они меньше накапливают свинец из выхлопных газов автомобилей и другие вредные вещества. Еще лучше выращивать одуванчик на грядках в огороде.

В народной медицине одуванчик рекомендуется при заболеваниях печени и как желчегонное средство при лечении желчного пузыря в качестве слабительного. Применяется также как отхаркивающее, успокаивающее и снотворное средство. Наружно млечный сок одуванчика применяют для выведения мозолей и как косметическое средство для удалений угрей, веснушек и пигментных пятен. Одуванчик используют при заболеваниях селезенки, хронической экземе, болезнях крови.

Натуристы используют в пищу листья, цветки этого ценного растения в свежем виде по мере его роста с апреля до ноября, а в зимние месяцы в засушенном виде также и корни.

### 3. РЕЦЕПТЫ СЫРОЕДАМ

Большой личный опыт позволил В.Даниэляну разработать свои рецепты салатов и других блюд, которые он сам и его друзья и единомышленники с успехом используют. Ниже приводятся рецепты В.Даниэляна.

### ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

1. Пропустить через мясорубку свеклу, морковь, кислое яблоко, накрошить сладкий перец, помидоры, капусту и огурцы, все это смешать, прибавить лимонный или гранатовый сок, растительное масло и приправить ароматной зеленью (петрушкой, укропом, кинзой, реганом).

2. Мелко накрошить листовый зеленый салат, огурцы, укроп, добавить лимонный или гранатовый сок и залить подслащенной водой.

3. Мелко нарезать портулак, кинзу или петрушку, добавить растертый чеснок, лимонный сок и растительное масло.

Таким же образом можно готовить салат из свекловичной ботвы.

4. Пропустить через терку тыкву и свеклу, добавить сушеный чернослив, корицу и растительное масло.

5. К пропущенной через крупную терку моркови прибавить накрошенный сладкий (болгарский) перец, помидоры, лук, зелень и растительное масло.

6. Пропустить через терку морковь, редьку и кислые

яблоки и размешать с мелко нарезанной зеленью, заправив растительным маслом.

7. Пропустить через терку одну картофелину, 1/2 кг капусты, свеклу средней величины (капусту мелко накрошить), прибавить помидор, лук, растительное масло.

8. Мелко накрошить шпинат, петрушку, чеснок, лук, прибавить растительное масло, помидоры или лимонный сок.

9. Мелко нашинкованную капусту растолочь деревянной толкушкой, прибавить растертый чеснок, укроп, растительное масло, лимонный сок или кислое яблоко.

10. Мелко накрошить спаржу, капусту, зелень и лук, прибавить растительное масло.

11. Лук и помидоры мелко накрошить, прибавить петрушку, чуть проросшую пшеницу, лимонный сок и растительное масло.

12. Натереть на терке морковь и кабачки (в равных количествах), прибавить петрушку, укроп, постное масло и лимонный сок.

13. Накрошить шпинат (сырой), натереть немного красной свеклы, петрушку, чеснок, укроп и добавить растительное масло.

14. Нашинковать капусту, натереть репу и морковь, добавить чуточку меда и растительное масло.

15. Натереть морковь, добавить мелко истолченные орехи и мед.

16. Натереть морковь, немного хрена, накрошить сельдерей, добавить растертые орехи или растительное масло. Орехи и масло можно заменить семенами подсолнуха.

17. Нашинковать капусту, натереть редьку, прибавить укроп или петрушку, лимонный сок (кислое яблоко) и растительное масло.

18. Натереть морковь, прибавить свежий (или размятый) зеленый горошек, лук, растительное масло и лимонный сок.

19. Натереть редьку, добавить клюквенный сок, растительное масло и зелень.

20. Натереть красную свеклу, добавить чеснок, зелень, растительное масло и любые кислые продукты (лимонный или гранатовый сок, кислые яблоки).

21. Мелко нарезать цветную капусту, натереть тыкву, нарезать помидоры, огурцы, зелень и растительное масло.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ЗЕРНОВЫХ И БОБОВЫХ

22. Гречневую муку развести водой (желательно дистиллированной), прибавить растертый грецкий орех, мелко



накрошенные лук и чеснок. Можно добавить кинзу или петрушку, а орехи заменить растительным маслом.

23. Овсяную муку развести в воде, подслащенной медом, добавить растертый грецкий орех (или семена подсолнуха), лимонный сок и ваниль.

24. Гречневую муку густо развести в воде (дистиллированной), подслащенной медом, добавить растительное масло и ваниль.

25. Гречневую муку и молотые орехи развести в гранатовом соке, подслащенном медом, и добавить ваниль.

26. Гречневую муку залить водой и оставить на 5-6 часов. Когда крупа впитает воду и разбухнет, добавить мелко нарезанный лук, зелень и растительное масло. В сезон можно добавить помидоры.

27. Нарезать кабачки дольками толщиной в 1 см, залить растительным маслом и обвалить в гречневой муке. Можно облить лимонным соком.

28. Овсяные хлопья ("Геркулес") залить разбавленным медом, добавить мелко растертые орехи. Можно добавить что-нибудь кислое по желанию.

29. Пропущенную через мелкую терку морковь смешать с растертыми орехами, добавить ваниль, положить на тарелку и украсить ядрами абрикосовых косточек или миндалем.

30. Сушеные фрукты промыть, залить водой (желательно дистиллированной) и оставить на несколько часов. Если сухофрукты не сладкие, можно добавить мед. Получится сырой компот, который хорошо насыщает.

31. В сок шиповника мелко накрошить лук, редьку, капусту, морковь, огурец, петрушку, укроп. Получится подобие крошки.

32. Сухой зеленый горошек, пролежавший в воде одни сутки, пропустить через мясорубку, прибавить лук, чеснок, мелко нарезанные огурцы, красный перец, растительное масло и что-нибудь кислое. Можно прибавить орехи.

33. Проросшую пшеницу (росток не должен превышать 1-2 мм) и лимон с коркой пропустить через мясорубку, замесить гречневой мукой, прибавить растертые орехи и накрошенные финики, или изюм, или мед. Финики и изюм можно пропустить через мясорубку вместе с пшеницей.

34. Проросшую пшеницу и орехи пропустить через мясорубку, добавить мед (мед можно заменить финиками или изюмом). Полученную массу замесить гречневой мукой, положить на тарелку и накрыть слоем натертых на терке кисловатых яблок. Вместо яблок можно покрыть "джемом" из припущенных через мясорубку замоченных сухофруктов. Получится сытный пирог.

35. а) Растертые орехи размешать с медом, добавить ваниль.

б) Семена кунжута размешать с медом, положить на тарелку, разрезать ромбиками и на каждый ромбик положить по изюминке. в) Конопляное семя размешать с медом или с пропущенными через мясорубку финиками или изюмом. Можно добавить ваниль, хотя употребление ванили, в общем, не желательно.

36. От заренее замоченных овсяных хлопьев ("Геркулес") отцедить молочную жидкость, добавить пролежавшую одни сутки в воде чечевицу, растительное масло, накрошенный лук и лимонный сок.

37. Процедить сок из растолченного и размоченного в воде шиповника, добавить заранее размоченную чечевицу и мелко нарезанный лук и любую зелень. Можно добавить растительное масло.

38. Натереть на терке свеклу, морковь, прибавить орехи, мелко нарезанный лук, немного чеснока и что-нибудь кислое. Орехи можно заменить растительным маслом.

39. Выжатую из размоченных овсяных хлопьев "молочную" жидкость заправить мелко нарезанным луком, протертым кислым яблоком, морковью и петрушкой.

40. а) Проросшую пшеницу размешать с заранее размоченной гречихой, добавить мед, положить на тарелку и украсить миндалем или орехами, размоченными сушеными абрикосами или черносливом и мелко накрошенными финиками. б) Проросшую пшеницу размешать с размоченной гречкой, прибавить изюм и немного корицы. Изюм можно заменить финиками или другими сухофруктами.

41. К размоченной гречке прибавить перемолотые орехи, чеснок, лук (лук заранее мелко нарезать, залить нерафинированным растительным маслом и дать отстояться в течение 2-3 часов) и разную зелень. Эту массу завернуть в виноградные и капустные листья. Желательно листья подобрать помягче. Еда эта напоминает голубцы.

42. Пропустить через мясорубку размоченную чечевицу и горох, добавить молотые орехи, лук, чеснок, мелко нарезанную зелень и растительное масло. Этой массе придать форму котлет.

43. Пропустить через мясорубку финики, добавить растительное масло, молотые орехи, немного корицы, гвоздики и, размешивая, постепенно всыпать гречневую и пшеничную муку крупного помола. Положить на тарелку и сверху украсить изюмом и миндалем.

44. Развести овсяную муку в воде, мелко накрошить зелень, лук, огурцы и лимонный сок. Можно прибавить чеснок и растительное масло.

45. Промолоть финики с небольшим количеством



апельсиновых и лимонных корок, прибавить корицы и немного растительного масла, положить на тарелку, разрезать ромбиками.

46. Финики промолоть в мясорубке (желательно дважды), добавить немного корицы (можно без нее). Посыпать стол гречневой мукой или пшеницей, чтобы не прилипала, и раскатать эту массу прямоугольником 15\*5 см и толщиной в 1 см, положить на середину прямоугольника в ряд, вплотную друг к другу, очищенные орехи или миндаль и завернуть трубочкой подобно рулету. Разрезать кусочками желаемой длины.

47. Вынуть косточки из фиников и начинить их любыми орехами или миндалем. Можно начинить финики молотыми в электрической кофемолке семенами кунжута.

В качестве напитков следует употреблять свежеприготовленные соки фруктов и овощей. Избегать употребления консервированных соков.

## ГЛАВА VII. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ

Род людской всеми силами стремится к превращению поверхности своей земли в пахотные поля и сады. Задержкой в этом стремлении именно служат мясоедные народы, которые и являются причиной той борьбы в среде человечества, которая столь цинически выражается войнами и всякими взаимными притеснениями.

*А. Бекетов*

Количество питательных веществ в виде растительных продуктов, сконцентрированное в откормленной туше бычка, будучи собрано непосредственно с лона земли, могло бы дать вдесятеро более продуктов питания, чем дает эта туша, и притом продуктов неиспорченных и неспособствующих возникновению различных болезней.

*Шелли*

### 1. ЧЕМ ПРОКОРМИТЬ НАСЕЛЕНИЕ МИРА

По мере увеличения населения земного шара все большая территория планеты превращается в пахотные земли и в пастбища. Неумолимо изменяется лицо окружающего мира: исчезают леса, луга, травяные степи, а с ними гибнут звери, птицы, насекомые и другие беспозвоночные. Если человечество хочет сохранить природу, если ему дорог облик зеленой планеты, тогда для него приобретает важное значение вопрос: при каком способе производства продуктов питания наиболее экономно используется земля. О том, что для животноводства необходимо больше земли, чем для земледелия, упоминал еще Платон.

Вот какие прогнозы делал в свое время А.Н. Бекетов: "С распространением земледелия, промышленности и цивилизации, при соответствующем увеличении народонаселения будет уменьшаться сначала относительное, а потом и абсолютное число домашних животных.

Обратим внимание на следующее обстоятельство: как растения, так и животные получают через переработку минеральных веществ; это не что иное, как машины, вырабатывающие органическое вещество из почвы (с ее водой) и воздуха. Растения черпают сырой материал, ими перера-



батываемый, из первых источников, — животное же получает себе в работу материал, однажды уже переработанный растением. Так как продукт, дважды переработанный, очевидно всегда дороже продукта, переработанного один раз, то в земледельческих странах мясо будет всегда дороже хлеба”.

Проблема обеспечения человечества продовольствием стоит достаточно остро; население земного шара ежегодно возрастает. Предполагается, что к 2000 г. население планеты достигнет 6-7 млрд (по сравнению с 230 млн на рубеже новой эры). Человека можно накормить пищей животного происхождения и, как мы видели, растительной пищей. Рассмотрим, что выгоднее.

Исходные запасы питания на земле создаются растениями, которые в процессе фотосинтеза усваивают солнечную энергию и строят из нее биомассу. Они — единственный вид организмов, который не заимствует энергию других организмов, а сами накапливают ее на земле. Растения могут усваивать при фотосинтезе от 0,1 до 1 % солнечной энергии. Растительноядные виды животных, съедая растения, потребляют только 10 % энергии последних. Растительноядные животные сами становятся пищей хищных животных, которые, в свою очередь, получают 10 % энергии, содержащейся в биомассе съеденных растительноядных животных. То есть 90 % энергии, накопленной растениями, теряется, если использовать растения для выращивания мясных продуктов.

Для схематического изображения цепей питания в природе используется понятие трофической (от слова “трофика” — “питание”) пирамиды. Ее ступени образуются консументами — потребителями — энергии солнца. К консументам I порядка относят животных, питающихся растениями; консументы II порядка — хищники, питающиеся мясом консументов I порядка. Есть также консументы III порядка — животные, поедающие хищников (например, стервятники). Основание трофической пирамиды образуют растения; ее вторую ступень составляют консументы I порядка; над ними располагаются консументы II порядка, а выше — консументы III порядка. Для питания консумента каждого уровня требуется много растений или животных, стоящих ступенью ниже. Поэтому пирамида резко сужается кверху. На вершине пирамиды находится человек, всеядное существо. Рассмотрим пример того, как образуется экологическая (трофическая) пирамида.

Одного человека, допустим, можно прокормить в течение года 300 форелями. Для питания этого количества форелей понадобится 90 000 головастика лягушек, чтобы прокормились лягушки, нужно 27 000 000 насекомых, ко-

торые, в свою очередь потребляют 1000 т травы. Если человек будет питаться как вегетарианец, можно будет выкинуть промежуточные ступени пирамиды и та биомасса растений, которая находилась в основании пирамиды, — 1000 т зеленых растений — сможет прокормить в 1000 раз большее количество людей (П.Кискин, 1987).

При сравнении оказывается, что земля используется раз в 10 экономнее, если заниматься не животноводством, а земледелием. Например, для получения 1 кг свинины расходуется 9,2 кг зерновых и других культур, а для выращивания 1 кг куриного мяса — 10,04 кг этих продуктов. Следовательно, выращивая скот на мясо, человечество растрачивает ресурсы планеты. Так, в нашей стране планируется производить тонну зерна на человека. Но из нее он получит непосредственно для питания только 10 % в виде хлеба, круп и т.д., а 90 % этого зерна будут скормлены животным (П.Кискин, 1987). Наше сельское хозяйство вынуждено из сил, чтобы давать необходимое количество продукции и отравляет эту продукцию нитратами, чтобы увеличить ее вал. При этом можно было бы производить в 10 раз меньше продуктов растениеводства, а, следовательно, не использовать вредные для здоровья методы интенсификации производства. Еще один пример расчета: при смешанном питании человечества 1 гектар земли может прокормить 5,5 человек: при вегетарианском питании 1 гектар может прокормить 17 человек. Вся планета (при 8,2 млрд га пахотной земли) сможет прокормить 45 млрд человек, питающихся по смешанному типу питания, но если человечество станет вегетарианским, планета прокормит 140 млн человек.

Итак, с точки зрения экологии, экономики, биоэнергетики рациональным является развитие растениеводства, а не животноводства. Более того, при значительном росте населения земли вегетарианство станет вынужденной необходимостью — прокормить соответствующее количество скота для получения мяса планета не сможет.

С точки зрения экологии, животноводство — не только наступление на дикую природу при расширении пашен и пастбищ, не только максимальная эксплуатация земли для получения больших урожаев и загрязнения биосферы химическими веществами, но при значительном скоплении сельскохозяйственных животных на фермах, бойнях — они разрушительно действуют на окружающую природу, в частности, моча скота меняет состав и свойства почвы и подпочвенных вод, в определенной степени воздействуя на состав атмосферы.



## 2. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ЗАГРЯЗНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Применение соединений азота — нитратов и нитритов — в качестве удобрения взволновало широкую общественность. Однако нитраты испокон веков употреблялись при изготовлении колбасных изделий: колбас, ветчины и т.д. — придания им товарного розового цвета. Вредные химические соединения вводятся в мясные продукты не только при их изготовлении. Для ускорения откорма и в лечебных целях животным вводятся препараты (гормоны, антибиотики и другие), опасные для здоровья человека (см. гл. III, 3). Угрозу здоровью людей представляет мясо (и даже молоко — хотя в меньшей степени) животных, которых выпасали на “культурных” удобренных участках. Если пестициды и прочие химические вещества наносят вред, когда они улавливаются растениями, они еще опасней, если их получают через мясо, потому что скот многократно поедает зараженные растения и накапливает в своем организме дозу токсичных веществ, значительно превышающую их содержание в растениях.

Погоня за огромными урожаями — нужными, чтобы прокормить кроме людей и скот — привела к применению в сельском хозяйстве крайне вредных химических веществ: минеральных удобрений, пестицидов и пр. Контаминация, т.е. загрязнение, внешней и внутренней среды человека токсичными, чужеродными для его организма веществами порождает не только заболевания, получившие название “болезней века” (см. гл. III, 2), но имеет также мутагенное действие, т.е. неблагоприятно влияет на наследственность. А при обширности контактов всего населения с токсичными веществами это означает потерю здоровой наследственности всем поколениям людей, иначе говоря, разрушение здорового генофонда населения. Как известно, этот процесс необратим и означает вырождение вида.

Если вегетарианцам не грозит опасность загрязнения организма через продукцию животноводства, то применение химикатов в полеводстве, садоводстве остается для них угрозой.

Рассмотрим советы, которые дает медицина по снижению риска загрязнения организма нитратами и нитритами.

Чем вредны нитраты: в организме они восстанавливаются в нитриты и быстро всасываются в кровь, где взаимодействуют с гемоглобином, образуя метгемоглобин. В результате возникает кислородное голодание.

Высокая концентрация нитратов в питьевой воде или в продуктах питания может вызывать острое отравление, поражения центральной нервной системы. Высокий уровень

нитратов чаще всего бывает в свекле, шпинате, щавеле, перушке, укропе, редисе, салате и в овощах, выращенных в закрытом грунте (в теплице), а также в ранних сортах.

Нитраты накапливаются в свежих овощах: в картофеле и огурцах — в основном ближе к поверхности, а в капусте и в моркови — внутри.

Поэтому с картофеля и огурцов лучше срезать кожу более толстым слоем, а у капусты отбрасывать кочерыжку и прилегающие к ней листья.

При долгом хранении овощей в них снижается содержание нитратов. В овощах, пролежавших зиму, они почти не обнаруживаются.

Значительно разрушаются нитраты и нитриты в процессе квашения овощей. В квашеной капусте их содержание резко падает в течение первой же недели.

Уменьшается содержание солей азотной и азотистой кислот при засолке овощей. Меньше всего их, к примеру, в малосольных огурцах.

Эффективно и консервирование. Исследования показали, что в консервированных с добавлением уксуса и герметически закрытых огурцах уже на вторые сутки содержание нитратов уменьшается до 2,6% от первоначального уровня, а нитриты через неделю и вовсе не обнаруживаются.

Чтобы предотвратить нитратные отравления, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- исключить для детей до трех лет и беременных женщин употребление тепличных овощей и зелени, а также колбасных изделий и копченостей, выработанных с добавлением нитратов;

- ограничить для всех возрастов употребление тепличных овощей и зелени;

- при употреблении огурцов, редиса, моркови очищать их от кожуры и тщательно промывать;

- употреблять овощи и фрукты зрелыми, без повреждений;

- листовые овощи лучше собирать в вечерние часы, когда содержание нитритов в них на 30-40% ниже;

- зелень и листовые овощи перед употреблением замачивать в большом количестве воды на 30 минут, после чего хорошо промыть;

- при варке овощей для салатов выбирать некрупные корнеплоды, варить в большом количестве воды и при готовности немедленно сливать воду;

- не рекомендуется использовать в пищу отвары из овощей;

- не употреблять воду из непроверенного источника;

- воду доводить только до кипячения.



Доказано, что витамины, прежде всего витамин С (аскорбиновая кислота), а также А и Е являются ингибиторами — веществами, предотвращающими и тормозящими процессы преобразования нитратов и нитритов в нашем организме. Следует включать в рацион продукты, содержащие витамины С, А и Е (Л.Катанэ, 1989).

Сейчас большой интерес вызывает проблема выращивания экологически чистых продуктов, создание с этой целью поселений, коммун вегетарианского типа, оказывать поддержку которым будет вегетарианское общество в СССР.

## ГЛАВА VIII. ВЕГЕТАРИАНЦЫ СМЕЮТСЯ

Вегетарианцы не прочь подшутить на счет тех, кто боится “умереть без мяса”, но они также готовы посмотреть на себя со стороны и присоединиться к смеху невегетарианцев, когда те видят что-нибудь забавное в них самих.

Кулинарное искусство, как говорили некоторые наши прадеды, было придумано дьяволом в очень неблагоприятных целях в отношении человека. Действие остросюжетного рассказа (два трупа на четырех страницах!), приведенного ниже, строится как раз вокруг роскошных мясных блюд.

### РЕЦЕПТ УБИЙСТВА

Так же как и вилла, утопавшая в цветах, вовсе не была тем, чего он ожидал, хозяйка этой виллы одним лишь видом своим внесла сумятицу в его расчеты и предварительные соображения. Мадам Шалон, сорока лет, не соответствовала обычным представлениям о женщине-убийце: она не напоминала ни Клеопатру, ни, напротив, ведьму... Скорее Минерва, богиня мудрости, сказал он себе, любуясь ее большими влажными глазами, почти не уступавшими в яркости синевы кобальтовой глади Средиземного моря — оно блесло за высокими окнами гостиной, в которой они сидели.

— Рюмочку дюбоннэ, инспектор Мирон? — Ожидая его ответа, она приготовилась разливать вино.

Инспектор колебался, и в глазах ее засветилась беззлая усмешка: воспитанность, однако же, не позволила ей улыбнуться открыто.

— Спасибо, с удовольствием, — недовольный собой, он произнес эти слова неестественно громко.

Мадам Шалон первая сделала маленький глоток, как бы едва заметно намекая: “Вот видите, месье Мирон: вам ничего не угрожает”. Это было сделано искусно. Не слишком ли искусно?

Затем с полуулыбкой она сказала:

— Вы пришли, чтобы выяснить, как я отравила своих мужей.

— Мадам! — Опять он колебался, приведенный в замешательство. — Мадам, я...

— В префектуре вы наверняка уже были. А вся Вильяфранка считает меня отравительницей, — спокойно сказала она.

Инспектор решил перейти на строгий, официальный тон:

— Мадам, я пришел просить разрешения извлечь из могилы тело Шарля Вессера, умершего в январе 1939 года,



а также тело Этьена Шалона, умершего в мае 1946 года, с целью судебно-медицинского исследования некоторых внутренних органов. Вы отказали в этом разрешении сержанту Люшеру из местной полиции. Почему?

— Люшер — грубый человек. Я нашла его просто отвратительным. В отличие от вас он полностью лишен тонкости. Так что я отказала человеку, а не закону. — Она поднесла рюмку к полным губам. — Вам я не откажу, инспектор Мирон. — Она смотрела на него чуть ли не с восхищением.

— Вы мне льстите.

— Потому что, — негромко продолжала она, — я совершенно уверена, зная методы парижской полиции, что эксгумация уже проведена втайне от меня. — Она притворилась, что не замечает краски смущения на его лице. — И анализы не установили присутствия какого-либо яда. Вы растеряны? Ничего не найдено — что делать дальше? И вот вы, новый человек в расследовании этого дела, приехали ко мне, чтобы оценить меня, мой характер, мою способность к самоконтролю и чтобы вывести в разговоре со мной хотя бы косвенные доказательства моей вины.

Стрелы так точно поразили цель, что не имело смысла что-либо отрицать. Лучше прибегнуть к обезоруживающей прямоте, быстро решил Мирон.

— Совершенно верно, мадам Шалон. Вы не ошиблись. Но, — он внимательно посмотрел на нее, — если умирают один за другим два мужа, — оба пожилые, но еще совсем не старые, оба от острого пищеварительного расстройства, оба меньше чем через два года после свадьбы, причем оба оставляют немалые деньги.... — Вы меня понимаете?

— Конечно. — Мадам Шалон подошла к окну, и на фоне голубой воды еще нежнее, казалось, стал ее профиль, еще изящнее плавная линия груди. — Хотите услышать мое признание, инспектор Мирон?

Это была женщина в расцвете, пленительная женщина, и ее голос, в котором звучали чуть ли не ласкательные нотки, заставил Мирона внутренне напрячься: ловушка...

— Если вам будет угодно его сделать, мадам Шалон, — сказал он, притворяясь безразличным. — Опасная женщина. Очень опасная женщина.

— Мне будет угодно.

Мадам Шалон не улыбалась. Дуновение ветра из открытого окна донесло до него аромат ее духов. Или это был аромат из сада? Из осторожности он не вынул блокнот. Не может быть, чтобы она так легко призналась. И все же...

— Вы знаете что-нибудь об искусстве приготовления пищи, мосье Мирон?

— Я из Парижа, вы разве забыли?

— И об искусстве любви тоже?

— Я ведь уже сказал, что я из Парижа.

— Тогда, она сделала глубокий вдох, я могу сказать вам, что я, Гортензия Евгения Виллеруа Вессер Шалон, медленно и намеренно, с полным сознанием цели убила своего первого мужа Шарля Вессера, пятидесяти семи лет, а затем и второго, Этьена Шалона, шестидесяти пяти лет.

— На это была причина, я полагаю? “Не сон ли это? Или она сошла с ума?”

— За Вессера я вышла по настоянию своей семьи. Шарль Вессер, как я вскоре поняла, был — свиньей с волчьим аппетитом. К тому же, инспектор, он был грубиян, беспрестанно сквернословил, бахвалился, обманывал бедных и невинных... Ну сущая свинья, поверьте мне. Вечно грязный, неопрятный, со всеми отвратительными привычками пожилого возраста и вовсе без присущего этому возрасту достоинства... Так вот, своей необычной прожорливостью он испортил себе желудок...

Инспектор еще в Париже собрал всю информацию о Вессере и составил примерно такое же представление о нем, поэтому сейчас он только кивнул.

— А мосье Шалон?

— Он был старше, как и я была старше, когда выходила за него замуж.

С легкой иронией:

— У него тоже было плохое пищеварение?

— Несомненно. Что еще усугублялось его слабостью. Он ни в чем не мог себе отказать. Возможно, он был менее груб, чем Вессер... Возможно, более испорчен по сути своей, потому что чересчур тесно общался с немцами во время оккупации... Почему они всегда заботились о том, чтобы у нас не было недостатка в самой лучшей, самой дорогой пище и тонких винах, когда каждый день дети падали на улицах от голода? Пусть я убийца, инспектор, но я еще и француженка. Я решила без всяких сожалений, что Шалон должен умереть, как умер Вессер....

Осторожно, очень осторожно инспектор спросил:

— Как именно, мадам Шалон?

Она повернулась к нему, и лицо ее озарилось улыбкой.

— Вы знакомы, может быть, с такими блюдами, как индейка, фаршированная каштанами, котлеты “де-воляй” по-индейски, омлет с сюрпризом по-неаполитански, суп жирный по-багратионовски, баклажаны по-турецки, жаркое из перепелов?...

— Остановитесь, мадам Шалон! У меня разыгрался зверский аппетит, и в то же время я погребен под грудой съестного. Такое богатство пищи! Такое...



— Вас интересовал мой метод, инспектор Мирон. Я использовала эти блюда и еще сотню других. И в каждое из них я добавляла частицу... — она неожиданно замолчала.

Гигантским усилием воли инспектор не дал своему голосу дрогнуть, когда, допив дюбоннэ, спросил:

— Частицу чего, мадам Шалон?

— Вы навели обо мне справки. Вы знаете, кто был мой отец.

— Жан-Мари Виллеруа, гениальный повар, непревзойденный ученик непревзойденного Эскофье. Его называли единственным достойным преемником Эскофье...

— Вот именно. А ведь когда мне было двадцать два года, отец сказал, что если не принимать во внимание некоторых моих мелких погрешностей в приготовлении наиболее изысканных бульонов, он считает меня равной себе в поварском искусстве...

— Очень интересно. Снимаю перед вами шляпу. — Мирон не понимал, как эта женщина может говорить сейчас о таких неуместных вещах. — Но вы сказали, что вкладывали в каждое из этих несравненных блюд частицу...

— Частицу моего искусства, и не больше. Только это, и ничего другого, инспектор. Искусства Эскофье и Виллеруа. И разве такие, как Вессар и Шалон, могли устоять? Три, четыре раза в день я обильно кормила их калорийнейшей пищей в величайшем разнообразии. Они набивали себе животы, спали, потом вновь набивали животы и пили вино, много вина, чтобы опять есть и есть... Странно, что они при такой диете еще довольно долго протянули.

Тишина напоминала биение далеких часов. Инспектор Мирон поднялся так резко, что женщина испуганно вздрогнула.

— Вечером вы поедете со мной в Ниццу, мадам Шалон?

— В полицейский участок, инспектор?

— Нет, в казино, мадам. Мы будем пить шампанское и слушать музыку. И разговаривать.

— Но, инспектор Мирон!...

— Послушайте меня, мадам. Я холостяк. Сорока четырех лет. Говорят, выгляжу еще неплохо. У меня есть сбережения. Меня нельзя назвать крупным призом, но и пренебрегать мною не стоит. — Он посмотрел ей в глаза. — Я хочу умереть.

— Даже самые вредные для здоровья блюда, — сказала мадам Шалон, подумав, — не обязательно смертельны, если соблюдать меру... Вы не хотите поцеловать мне руку, инспектор Мирон?

С.-П. Доннел

Перевод с английского

Л. Брехмана

Не все, увы, верят в опасность мясных пиршеств, даже врачи, и добросовестно пытаются спасти вегетарианцев от гибели.

Существует анекдот о Бернарде Шоу. Когда писателю минуло семьдесят лет, его спросили, как он себя чувствует. "Прекрасно, прекрасно, — ответил Шоу, — только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, если не буду есть мяса". Прошло 20 лет. Девяностолетнего Бернарда Шоу спросили опять, как он себя чувствует. "Прекрасно, — отвечал он. — Больше меня никто не беспокоит; те врачи, которые меня пугали, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли".

Мы заканчиваем книгу забавным рассказом о том, как мерялись силами вегетарианцы с невегетарианцами.

## КТО ВЫНОСЛИВЕЙ?

Накануне XX века берлинское вегетарианское общество устроило состязание по спортивной ходьбе на изрядную дистанцию — 112 километров. Как и в наши дни, ход борьбы комментировали спортивные обозреватели и корреспонденты столичных и провинциальных газет. Был среди них и спецкор "растительных петербуржцев" — увлечение вегетарианством только достигало берегов Невы, и в "обществе" быть "трупоедом" считалось крайне неприличным. В опубликованном им отчете радостно извещалось, что из 8 участвовавших в соревнованиях вегетарианцев к финишу все пришли в "блестящем состоянии". Лишь спустя час, после того как финишную прямую под овации публики пересек последний любитель фрикаделек из спаржи, вдали появился первый "мясоед". Тяжело дыша, он приблизился к судейскому столу и потребовал водки, дабы поддержать свое плачевное состояние. Остальных "пожирателей трупов" собравшиеся так и не дождались: они ели с дистанции на полдороге и, как полагал спецкор, осели в придорожной корчме за кружкой пива и шницелем по-гамбургски.

Ю. Новиков



## ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М.: Знание, 1981. — 143 с.
2. Бекетов А.Н. Питание человека в его настоящем и будущем. Спб. 1879.
3. Березин И.П. Целебное питание / Твое здоровье. 1990. N 2. с. 5—28.
4. Бирхер-Беннер М. Основы лечения питанием на принципах энергетики. Спб. 1914.
5. Большая Советская Энциклопедия. Изд. 1-е, 2-е, 3-е.
6. Бобров Л.В. Поговорим о демографии. М.: Молодая Гвардия, 1974. — 224 с.
7. Бонгард-Левин Г.М., Ильин Г.Ф. Индия в древности. М., 1985, с. 558.
8. Брокгауз Ф.А., Ефрон И.А. Энциклопедический словарь. Спб, 1982.
9. Вайнштейн С.Г., Масик А.М. Вегетарианское питание: достоинства и недостатки. Обзорная информация/ ВНИИМИ. М., 1988. в. 5, 81 с.
10. Вильямс Г. Этика пищи, или Нравственные основы безубойного питания для человека. М.: Типогр. Меньшова, 1910.
11. Висьневска-Рожковска К. Здоровье и удовольствие/ Политика. 1976. № 46.
12. Гаврилов Л.А. Может ли человек жить дольше? М.: Мысль, 1985, — 123 с.
13. Гарб П. Долгожители. М.: Прогресс, 1985. — 183 с.
14. Геттинг Г. Встречи с Альбертом Швейцером. М.: Наука, 1967, — 133 с.
15. Гласс Ю. Дожить до 180. Нью-Йорк, 1962. — 250 с.
16. Григоров Ю.Г., Козловская С.Г., Медовар Б.Я. Региональные особенности питания и долголетие// Абхазское долгожительство. М.: Наука, 1987. — с. 173-196.
17. 250 мыслей философов, поэтов, ученых о вегетарианстве и воздержании. М.: Т-во Кушнерев и К., 1908. — 48 с.
18. Диета и рак/ За рубежом. 1976. N 39. с. 20.
19. Житенко П.В. и др. Организация убоя сельскохозяйственных животных. М.: Россельхозиздат, 1980.
20. Зубов А.А., Козлов В.И. О комплексном подходе к изучению феномена долгожительства// Феномен долгожительства. М.: Наука, 1982. — с. 15-30.
21. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. М.: Знание, 1988. — 228 с.
22. Игнатъев А.Д. Вегетарианское питание. Чебоксары, 1983.
23. Иммунореактивность и атеросклероз/ Под ред. А.Н.Климова. — Л.: Медицина, 1985. — 191 с.
24. Катанэ Л. Как предотвратить попадание нитратов в пищу/ Сельское хозяйство Молдавии, 1989.

25. Квасников Е.И., Коваленко Н.К. и др. Изучение нормальной микрофлоры пищеварительного тракта долгожителей Абхазии// Феномен долгожительства. М.: Наука, 1982. с. 111-116.
26. Кингсфорд А. Научные основания вегетарианства или безубойного питания/ Пер. с англ. М., 1893.
27. Кискин П.Х. Вегетарианская пища — наиболее здоровая, доступная, выгодная!// Сельское хозяйство Молдавии. 1988. № 2. с. 48-51.
28. Кискин П.Х. Земледелие и вегетарианство/ Сельское хозяйство Молдавии. 1987. № 7. с. 47-50.
29. Конышев В.А. Современное состояние старой концепции (вегетарианство)/ Вопросы питания. 1987. № 6 с. 10-14.
30. Копешавидзе Г.Г. Традиционная система питания. — В кн.: Абхазское долгожительство. М.: Наука, 1987. с. 166-173.
31. Козя Л.А. Питание и рак/ В мире науки. 1988. № 1. с. 6-13.
32. Магидов С.Х. Великая мечта/ Советский Дагестан. 1989. 5. с. 26-30.
33. Магидов С.Х. Диета долгожителей и нурми/ Физкультура и спорт. 1984. № 11 (1038).
34. Матюшин А.С., Осняч В.С., Павлова Т.Н. Деонтология медико-биологического эксперимента. М.: РУМК по высш. и средн. спец. образам. МЗ РСФСР. — 75 с.
35. Моэс-Оскранелло К. Природная пища человека/ Пер. с польск. М., 1896.
36. Несмеянов А.Н., Беликов В.М. Пища будущего М.: Педагогика, 1929. — 127 с.
37. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Голодание ради здоровья. М.: Советская Россия, 1988. 240 с.
38. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Простые истины. М.: Физкультура и спорт, 1985.
39. Новиков Ю.Ф. Беседы о животноводстве. М.: Молодая Гвардия, 1975, — 224 с.
40. Певзнер М.И. Диетическое и лечебное питание. М., 1927, 176 с.
41. Перерсоне И.О. Наша пища. Чем надо питаться, чтобы быть здоровым/ Пер. с нем. — М., 1913.
42. Покаржевский А.Л. Геохимическая экология наземных животных. — М., 1985.
43. Покровский А.А. Беседы о питании. — М.: Экономика, 1985. — 336 с.
44. Реклю Э. О вегетарианстве/ Пер. с англ. — М., 1905.
45. Солт Г. Гуманитарное учение или гуманизм/ Пер. с англ. — М., 1912.
46. Солт Г. Мясо или плоды/ Пер. с англ. — М., 1912.
47. Сытник К.М., Брайон И.В., Городецкий А.В. Биосфера, экология, охрана природы// Справочное пособие. Киев, 1987.
48. Толстой Л.Н. Первая ступень, Спб., 1905.
49. Урланис Б. Эволюция продолжительности жизни. М., 1978. — 261 с.



50. Фрайер Ф.Г. Картина жизни. — М.: Наука, 1982. — 228 с.
51. Фролькис В.В. Долголетие: действительное и возможное. — Киев, Наукова Думка, 1989. — 224 с.
52. Фролькис В.В. Старение и биологические возможности организма. — М., 1975. — с. 51.
53. Шнирельман В.А. Происхождение скотоводства/ Автореф. дисс., канд. истор. наук. — М., 1976.
54. Чертков В.Г. Злая забава. Мысли об охоте. Спб., 1980.
55. Что нового в меню?// Спорт за рубежом. 1974. N 15.
56. Этическая мысль. Научно-публицистические чтения. М.: Политиздат, 1988. — 384 с.
57. Chase A. Nutrition and Health/ Hermin Press, New-York, 1954.
58. Altman N. Eating for Life. F Book about Vegetarianism.— USA, 1973.
59. Cooper M.E. An Introduction to Animal Law.— London-New-York, Academic Press, 1987.— 213 pp.
60. Dwyer J.T., Anderews E.M., Berkley C. et al. Growth in New Vegetarian Preschool Children Using the Jeuss-Bayley Curve Fitting Tehnique.— Amer.J.Clin.Nutr., 1983, vol.37, N 5, pp.815-827.
61. Feldman E.B.Essentials of Clinical Nutrition.-Philadelphia, 1988,—605 pp.
62. Ballentine R. Dite and Nutrition.— The Himalayan international inatitute of joga scince and philosophy of the USA, 1982.— 634.
63. The Future of Animal Cells, Models and in Research. — Washington, 1977.
- 647 Gerson M. A Cancer Theraphy. Results of Fifty Cases.- Whitt tier Books, inc. Publishers, Hew-York, 1958.
65. Jeffrey K.S. The Natural Health. Australia, Sidney, Health Scince, 1967.
66. Knulman J.T., West C.E. The Concentration of Colesterol in Serum and in Various Serum Lipoproteins in Macrobiotic, Vegetarian and Non-Veretarian Men and Boyz.— Atherosclerosis, 1982, vol. 43, pp. 71-82.
67. Kuratsune M., Ikeda M., Hayashi T.Epidimiologic Studies on Possibli Health Effects of Intake of Pyrolyzates of Foods, with Reference to Mortally among Japanese. Seventh-day Advenists Envirom. Hlth Perspect., 1986, N 67.— pp. 143-146.
68. Lappe F.M. Giet for a Small Planet, USA, 1976.
69. Lucas J.W. Vegetarian Nutrition.— Published by the Veget. Society of U.K. Ltd.. 1979.— 136 pp.
70. Ornstein M.H., Baird J.M. Dierary Fibre and the Colon. — Molec.aspects med., 1987, vol. 9. pp 41-67.
71. Osava. Dzen Macrobiotics. — Ozava Foundation, USA, 1965.
72. Regan T. The Case for Animal Rights. — London and New-York, Routledge, 1988. —423 pp.
73. Rouse J.L., Beilin L.J. Nutrition, Blood Pressure and Hypertension — Critical Review of Dietary Intervention Studies in Man. — Med.J.Aust., 1983, vol.12, N 1, pp. 19-23.
74. Shulman M.R. The Vegetarian Feast. Hew-York, 1979.

75. Shelton H.M. Orthotrophy. — San-Antomio, Texas, USA, 1969. — 591 pp.
76. Thrash A.M. Nutrition for Vegetarians, USA, 1982.
77. Walker N.W. Raw Vegetable Juices.— Pyramid Books, Hew-York, 1972.
78. The Vegetarian. — 1990, NN 1-6.
79. The Vegan. — 1990, vol. 6, N 1.



## СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I. ВЕГЕТАРИАНСТВО - ОТКУДА ОНО? .....	3
1. История вегетарианства .....	3
2. Древние цивилизации Востока и вегетарианство .....	8
ГЛАВА II. ВЕГЕТАРИАНСТВО КАК МИРОВОЗЗРЕНИЕ .....	12
1. Этика и вегетарианство .....	12
2. Жизнь без жестокости .....	21
3. Великие вегетарианцы .....	23
ГЛАВА III. ЧТО ДУМАЕТ НАУКА О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ .....	32
1. Вегетарианство и здоровье .....	32
2. Вегетарианство и болезни века .....	38
3. Факторы оздоровительного действия вегетарианского питания .....	45
4. Вегетарианские рационы и обеспечение организма белком, витаминами, микроэлементами .....	49
5. Вегетарианство и ожирение .....	56
ГЛАВА IV. ЧТО НАМ ДАЕТ ВЕГЕТАРИАНСТВО .....	69
1. Вегетарианство и долголетие .....	69
2. Вегетарианство и выносливость .....	71
3. Вегетарианство и красота .....	73
4. Вегетарианство и доброта .....	75
ГЛАВА V. КАК СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ .....	78
1. Почему становятся вегетарианцами .....	78
2. Рецепты для начинающих .....	79
3. Рецепты здоровья .....	88
4. Рецепты веганам .....	102
5. Праздничные и экзотические рецепты .....	108
ГЛАВА VI. ЧТО ТАКОЕ СЫРОЕДЕНИЕ И НАТУРИЗМ .....	124
1. Основоположники натурализма .....	124
2. Натуралисты в нашей стране .....	132
3. Рецепты сыроедам .....	136
ГЛАВА VII. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ .....	141
1. Чем прокормить население мира .....	141
2. Вегетарианство и загрязнение окружающей среды .....	144
ГЛАВА VIII. ВЕГЕТАРИАНЦЫ СМЕЮТСЯ .....	147
ЛИТЕРАТУРА .....	152

И.Л.Медкова  
Т.Н.Павлова  
Б.В.Брамбург

ВЕГЕТАРИАНСТВО О ЗДОРОВЬЕ, ДОБРОТЕ, КРАСОТЕ...

Редактор Н.Н.Ключникова  
Корректор А.В.Полякова

Сдано в набор 20.08.91. Подписано в печать 20.03.92.  
Формат 84×108/32. Бумага газетная.  
Гарнитура "Таймс". Усл. печ. л. 8,4. Усл. кр.-отт. 8,82.  
Уч.-изд. л. 9,76. Тираж 100 000 экз. Заказ 430.

Издательство "Дружба народов" 101424, г. Москва, К-6, ГСП,  
ул. Петровка, 26  
Оригинал-макет и диапозитивы изготовлены МП "Вестъ"  
119285, г. Москва, а/я 57

Отпечатано в ордена Трудового Красного Знамени Чеховском полиграфическом комбинате Министерства печати и информации Российской Федерации.  
142300, г. Чехов Московской области