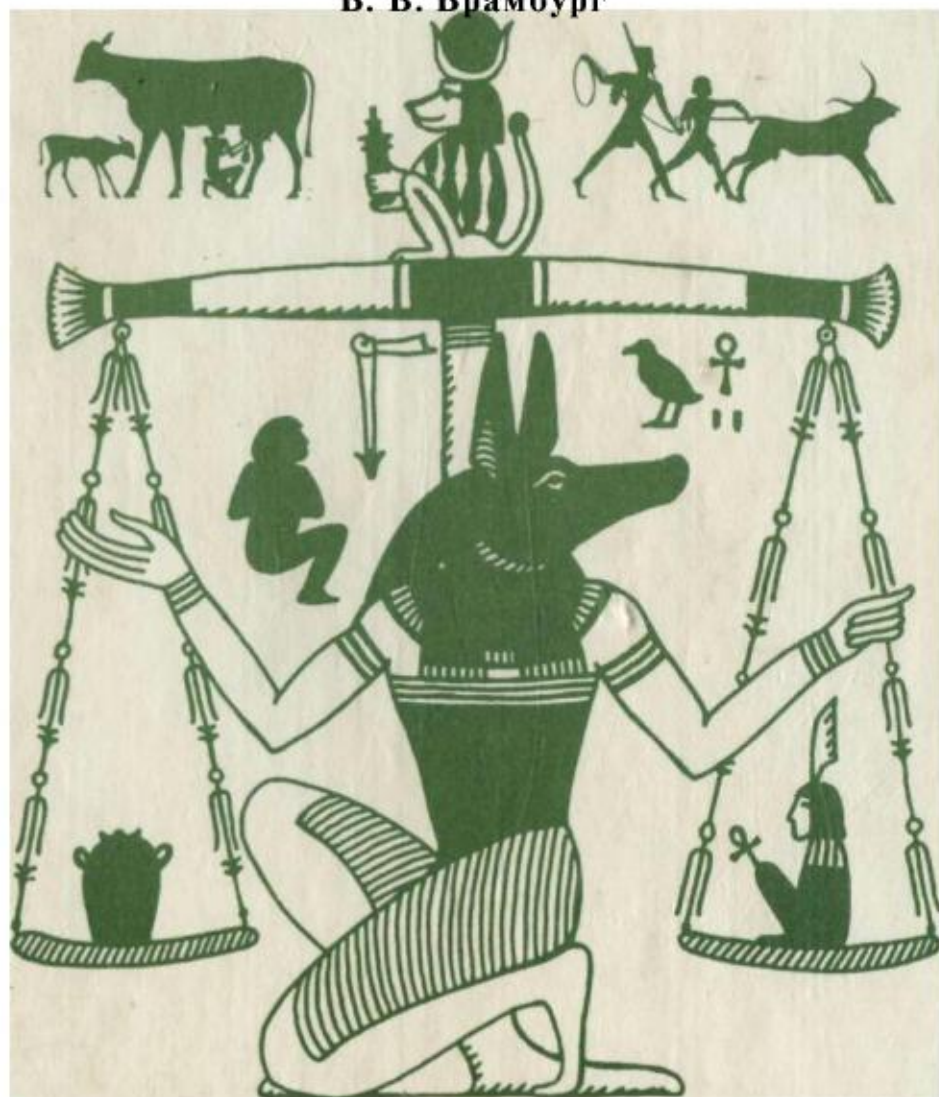


Все о вегетарианстве

И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова,

Б. В. Брамбург



Всё о вегетарианстве

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



ББК 51.230

М 42

Редакторы Е.В. Полиевктова, М.Ю. Чинякова
Оформление и рисунки художника А. В. Кузнецова

Издание этой книги стало возможным благодаря поддержке
Европейского общества защиты животных (Europäisches Tierhilfswerk)

4105040000-018
М ————— Без объявлены
011(01)-93

© Медкова И.Л.,
Павлова Т.Н., Брамбург Б.В., 1993

ISBN 5-282-01705-9

Вегетарианство и здоровье



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Вегетарианство — откуда оно (Б.В. Брамбург, Т.Н. Павлова)	7
Глава 2. Наука и вегетарианство (И.Л. Медкова)	13
2.1. Влияние вегетарианского питания на организм человека....	13
2.2. Вегетарианство и болезни века	21
2.3. Оздоровительное действие вегетарианских рационов	27
2.4. Медицинские проблемы вегетарианского питания	31
2.5. Вегетарианство и снижение веса	39
Глава 3. Различные системы вегетарианского питания	58
3.1. Восточные оздоровительные системы питания (И.Л. Медкова)	58
3.2. Сыроедение — особый вид вегетарианства (И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова)	66
Глава 4. Что нам дает вегетарианство (И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова)	84
4.1. Вегетарианство и здоровье	84
4.2. Вегетарианство и долголетие	89
4.3. Вегетарианство и выносливость	91
4.4. Вегетарианство и красота	94
4.5. Вегетарианство и доброта	96
Глава 5. Что и как есть (И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова)	98
5.1. Почему становятся вегетарианцами	98
5.2. Рецепты для начинающих	100

5.3. Рецепты здоровья	116
5.4. Рецепты для веганов	132
5.5. Рецепты праздничных и экзотических блюд	143
5.6. Пища и религия (Б.Н. Брамбург)	177
Глава 6. Вегетарианство и будущее планеты (Т.Н. Павлова, И.Л. Медкова)	189
6.1. Чем прокормить население мира	189
6.2. Как сохранить планету	192
6.3. Вегетарианство и проблема выращивания продуктов питания	194
Глава 7. Юмор вегетарианцев	199
Литература	204

Вегетарианство • откуда ОНО



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. Человек, как и другие приматы, в самом начале возникновения питался лишь растительной пищей. О генетической приспособленности человека к растительной пище свидетельствуют его жевательный аппарат, наличие червеобразного отростка — аппендикса (участвующего в усвоении клетчатки), более низкая, чем у хищников, температура тела. 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 веках до н.э., а молочное хозяйство еще позднее — к IV — III векам 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 чело-

века 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, хотя крайняя необходимость в этом уже отпала. Поэтому возникновение вегетарианства в различных регионах мира правильнее назвать возвратом человека к исконному способу питания, запрограммированному генетически. До сих пор существуют племена и народы, не испытывавшие влияния оледенения и питающиеся растительной пищей. Это относится, в частности, к некоторым племенам на Филиппинских островах, до нынешнего 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, при достижении определенного уровня цивилизации в разных точках земного шара стало возрождаться вегетарианство. Обращение людей к вегетарианству свидетельствовало о поисках ими более здорового образа 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, по религии, после смерти человека его душа не исчезает, а переселяется в другое существо — другого человека, зверя, птицу, насекомое — и продолжает жить. Вот почему убийство животного в этой стране признается 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 преобразилась в Библии как описание жизни первочеловека в Раю, где царила гармония между человеком и природой и человек был счастлив.

В христианской религии нет прямых запретов употреблять мясо. Однако мясная пища противопоказана человеку, который стремится к духовному совершенству. Не только монахи дают обет воз-

держиваться от мясной пищи, но и все верующие не должны употреблять мясных и даже молочных продуктов в дни поста. Бесспорно, эти ограничения имеют глубокий медицинский смысл. В христианских религиозных источниках 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 остаются члены различных 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 привлекала внимание естествоиспытателей в XVIII — XIX вв.; ею интересовались Гумбольдт, Кювье, который 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, которое уже через год насчитывало 478 членов. Первое собрание лондонских вегетарианцев состоялось в 1849 г. В этом же году вышел первый журнал Вегетарианского общества "Вегетарианский Курьер". С 1953 г. он носит название "Вегетарианец".

В 1887 г. был основан Вегетарианский спортивный клуб, члены которого занимаются велосипедным спортом и легкой атлетикой. Заметим: члены клуба установили 68 национальных и 77 рекордов на местных состязаниях и, что особенно примечательно, завоевали две золотые медали на IV Олимпийских играх. Достаточно вспомнить рекорд Джорджа Аллена в 1908 г. — 60 миль за день в состязаниях по спортивной ходьбе.

В 1889 г. был создан Вегетарианский федеративный союз, на основе которого в 1908 г. — Международный вегетарианский союз. Начиная с этого времени международные встречи вегетарианцев стали проходить регулярно (во Франции, Югославии, Израиле); а в 1985 г. был организован Европейский вегетарианский союз, который также стал регулярно проводить свои встречи в различных городах Европы.

С начала нашего столетия в Великобритании успешно работали два вегетарианских общества: Лондонское общество и Вегетарианское общество. В 1969 г. эти две организации были объединены в Вегетарианское общество Объединенного Королевства.

В 1871 г. члены одной из английских вегетарианских организаций (41 человек) переселились из Англии в Америку и обосновались в Филадельфии, где их число быстро возросло.

Сейчас в США действуют 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 2,5 — 3 млн. человек.

В Германии и Швейцарии вегетарианские общества появляются в 60-е годы прошлого века; 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 столь распространена, как в более северных районах. В Париже первое общество было основано в 1880 г.

В Англии, Германии, Швейцарии появляются специальные гостиницы и рестораны для вегетарианцев. Европейские специалисты по вегетарианской кухне направляют свои усилия на то, чтобы сделать растительную пищу более питательной и удобоваримой, не забывая при этом о разнообразии и вкусовых ощущениях. В вегетарианских гостиницах стремятся удовлетворить и другие гигиенические требования вегетарианцев: обилие чистого воздуха, условия для занятий физическими упражнениями.

В России вегетарианство стало достаточно 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".

А.Н.Бекетов, например, 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 мясной и не смешанной животной-растительной пищей, а чисто растительной...

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

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.

Во второй половине XX в. отличительным признаком развития вегетарианства стало более широкое понимание задач вегетарианства его сторонниками. С самого начала вегетарианство имело гу-

манистический аспект — отрицательное отношение к страданиям и гибели животных, используемых человеком. Движение за более гуманное отношение к животным, начавшееся в Англии, а затем поддержанное в других европейских странах и приведшее к выработке законодательства 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 публикацией рецептов и не касались проблем отношения к животным. В последние годы ситуация качественно 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 этических проблем: пропаганда жизни без жестокости, без насилия — в отношении всех живых существ.

Как обстоит дело с вегетарианством в нашей стране? Вегетарианские общества перестали существовать после 1917 г. Идеологизация всех сторон бытия, начавшаяся в 20-е годы, монополизация научной мысли, особенно в общественных науках и биологии, привели к полному вытеснению из науки специалистов, поддерживающих вегетарианство.

Однако даже в те годы, хотя и по инерции, все еще ведутся работы в этом направлении. В первую очередь следует вспомнить о трудах специалиста в области лечебного питания М.И.Певзнера, который утверждал, что "растительная пища менее токсична, при ней мы вводим меньше пуриновых оснований; кроме того, она совершенно не содержит кровавого пигмента, усиливающего гнилостные процессы в кишках".

В заключение данного раздела небезынтересно проследить эволюцию официальной позиции по отношению к вегетарианству на примере нескольких фрагментов статей из разных изданий Большой Советской Энциклопедии (БСЭ).

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

Во втором издании БСЭ (1951 г.) дается краткая характеристика вегетарианства с позиций философии того времени: "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 расти-

тельной пищей, антинаучны". На наш взгляд, эта концепция в комментариях не нуждается.

Статья о вегетарианстве в третьем издании БСЭ (1971 г.), в которой отмечается, что "физиологическая потребность в углеводах, минеральных солях и витаминах может быть обеспечена и растительной пищей даже при повышенной мышечной нагрузке", при всей ее лаконичности носит, как видим, более объективный характер.

Несмотря на то что вегетарианство в нашей стране в течение десятилетий не получало должной поддержки, оно сохранялось: этические и религиозные мотивы отказа от мясной пищи не могли быть вовсе устранены и продолжали действовать. Мощнейшим толчком к распространению гигиенического вегетарианства в нашей стране в последние десятилетия послужило появление у нас зарубежной литературы по йоге и другим оздоровительным системам Востока, а также работ таких известных западных натуралистов, как А. Чейз, Г. Шелтон, К. Джеффри, Н. Уокер, П. Брэгг. Повидимому, этот интерес в известной мере 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, зная о негативных сторонах питания мясом, пытаются отказаться от него.

Способствовал популяризации вегетарианства и метод разгрузочно-диетической терапии (лечебного голодания), который включает последующее вегетарианское питание как обязательный элемент оздоровления. Этот метод многие годы внедрял в отечественную медицину профессор Ю. С. Николаев, потомственный вегетарианец, автор популярных книг о лечебном голодании.

К концу 80-х годов вегетарианство приобрело в нашей стране достаточную популярность и масштабы. В декабре 1989 г. было создано Вегетарианское общество в СССР при Экологическом фонде СССР. Общество объединило вегетарианцев-одиночек, организаторов групп здоровья в различных городах страны, этических вегетарианцев.

Наука и вегетарианство



2.1. ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСКОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

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 *натуристов*, которые совершенно отрицают необходимость какой бы то ни было обработки пищи. Крайние вегетарианцы, не возражая против добавления 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. Поэтому их называют также *лактоовегетарианцами*. Младовегетарианцев, которые кроме молока и молочных продуктов потребляют также и яйца, называют *лактоововегетарианцами*.

В современном мире насчитывается около 1 млрд. 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 следующие: желание сохранить и укрепить здоровье, 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. К этим причинам непосредственно примыкают экологические и этические. Нельзя не отметить также экономические соображения и семейные традиции.

По данным подробного опроса 588 вегетарианцев, среди которых были веганы, лактовегетарианцы и лактоововегетарианцы, проведенным Институтом питания Гиссеновского университета в 1987 г., можно сделать достаточно убедительный вывод об основных причинах перехода людей на вегетарианское питание.

Прежде всего это стремление сохранить здоровье (78 %), этические причины (69 %), экологические соображения (35 %), эстетические (28 %), религиозные (23 %), философские (22 %), экономические (19 %) и гигиенические (9 %). Отмечались также желание повысить жизненный тонус (22 %) и, что интересно, соображения косметики (6 %). Известно, что женщины-вегетарианки обладают прекрасным свежим цветом лица и, что особенно важно, сохраняют столь хорошее состояние кожи достаточно долго.

Отметим, что 268 человек из числа опрошенных находились на вегетарианской диете более 5 лет. Так вот, помимо определенной системы питания, этим людям свойствен и определенный образ жизни. Как правило, они не курят (94 %), активно (ежедневно или несколько раз в неделю) занимаются спортом (73 %). Кстати, наиболее популярны среди опрошенных велосипедный спорт, гимнастика, плавание, но не менее активно занимаются вегетарианцы йогой, аутогенной тренировкой, медитацией.

Обследованные регулярно проводят (обычно дома) разгрузочное голодание продолжительностью от одной до нескольких недель в году (45 %).

Все опрошенные вегетарианцы не страдали избыточной массой тела. Так, средний рост в группе мужчин — $176 \pm 6,9$ см, масса тела — $67 \pm 8,6$ кг при идеальной массе для них — 68,2 кг. Средний рост женщины — $164 \pm 6,4$ см, масса тела — $57 \pm 7,3$ кг при идеальной массе — 54,6 кг.

Лакто- и лактоововегетарианцы из числа опрошенных в качестве источника полноценного белка употребляли молоко и молочные продукты: одни — сырое или пастеризованное коровье молоко, а другие — соевое. Что же касается яиц, то основная часть лактоововегетарианцев съедали 1-3 яйца в неделю и только незначительная часть — 4-6. Нужно отметить, что частичные вегетарианцы съедают больше яиц: соответственно 1-3 и 4-6 в неделю.

В отношении хлеба вегетарианцы отдавали предпочтение сортам хлеба из цельного зерна, богатым балластными веществами. Большинство из опрошенных ежедневно употребляли ржаной хлеб грубого помола и только некоторые из них — пшеничный. Бобовые, за исключением сои и соевой муки, вегетарианцы употребляли сравнительно редко. Зато наиболее распространенное и любимое блюдо на завтрак — так называемое Мюсли, которое представляет собой смесь овсяных хлопьев с орехами или изюмом или с тем и другим вместе (при этом используются готовые хлопья, самостоятельно замешанные, или свежее зерно). Мюсли обычно размачивают молоком и едят в виде негустой сырой каши.

Все группы вегетарианцев ежедневно потребляли овощи, причем, как правило, в сыром виде. Наиболее принятым видом кулинарной обработки было тушение овощей, поскольку при варке быстрее разрушаются витамины.

Сравнительно редко опрошенные использовали сахар: в основном ежедневно в свой рацион они включали мед. Кофе, черный чай и спиртные напитки вегетарианцы почти не пили. Натуральный кофе они заменяли ячменным, а черный чай — травяным или фруктовым.

Данные опроса, проведенного специалистами Гиссеновского университета, убедительно свидетельствуют о том, что система питания и образ жизни вегетарианцев способствуют сохранению и укреплению здоровья. В самом деле, опрошенные крайне редко посе-

щают врачей и практически не пользуются лекарствами. Исключения составляют витаминные добавки. Интересно, что, несмотря на то, что вегетарианские рационы, как правило, богаты витаминами, ежедневно значительная часть опрошенных употребляет в пищу витаминные добавки.

По данным "Журнала американского диетического общества" за 1974 г., 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 человек исчезли ломкость ногтей, выпадение волос и тд. Кроме того, у вегетарианцев, по сравнению со смешанной группой, реже встречаются нарушения обмена веществ, заболевания органов пищеварения, сердечно-сосудистые, а также раковые заболевания.

К примеру, по результатам изучения заболеваемости вегетарианцами и невегетарианцами сахарным диабетом, проведенного в 1987 г. в Берлинском отделе здравоохранения немецким ученым профессором Г. Роттка, выявлена следующая закономерность: если у мужчин-вегетарианцев частота возникновения сахарного диабета составляет 0 %, то у невегетарианцев — 2,6 %, а женщины, находящиеся на смешанном питании, болеют диабетом в 2 раза чаще, чем женщины-вегетарианки.

Что касается зависимости уровня кровяного давления от вида питания, то картина такова: у мужчин-невегетарианцев гипертония отмечалась почти в 2 раза чаще, чем у вегетарианцев, а у женщин, питающихся смешанной пищей, соответственно более чем в 5 раз.

Процент заболеваемости инфарктом миокарда среди мужчин-невегетарианцев более чем в 5 раз выше, чем у вегетарианцев.

Заболевания почек и мочевыводящих путей у мужчин и женщин, как вегетарианцев, так и невегетарианцев, встречались при обследовании почти с одинаковой частотой.

Заболеваниями печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей и поджелудочной железы мужчины-невегетарианцы страдают в 2 раза чаще, чем вегетарианцы, в то время как у женщин частота заболеваемости была примерно одинаковой.

Как видим, вегетарианцы по сравнению с невегетарианцами в 2-5 раз реже страдают сахарным диабетом, инфарктом миокарда, гипертонической болезнью, обменными нарушениями.

Таким образом, переход на вегетарианское питание может помочь человеку значительно улучшить состояние своего здоровья.

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

Ученые издавна интересовались долгожителями и условиями их жизни. Исследованием закономерностей процессов 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 ядовитыми веществами, образующимися в кишечнике в процессе пищеварения. Для борьбы с этим явлением И.И.Мечников предлагал ограничение потребления мяса и обязательное использование в питании кисломолочных 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 60-74 лет относят к пожилым, старше 75 лет — к старым, а людей 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) профессор 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. Советский геронтолог 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, по мнению некоторых ученых, 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 мне-

нию, могут быть самые различные физиологические, гигиенические и социальные факторы.

Журналистка, проводшая некоторое время в Абхазии с целью изучения феномена долгожительства, 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, долголетие третьих объясняется привычкой много двигаться, а четвертых — характером питания. Следует отметить, что гипотеза диеты в объяснении феномена долгожительства становится сейчас одной из наиболее популярных.

В настоящее время в нашей стране, которая по праву считается страной долголетия, проводится большая работа по изучению состояния здоровья долгожителей и условий их жизни.

Согласно переписи населения 1970 г., у нас насчитывалось 19 тыс. человек в возрасте свыше 100 лет. При этом наибольшее число долгожителей проживает в республиках Закавказья (15 % людей старше 90 лет и 35 % — старше 100 лет). Кроме того, в самом Закавказье есть этнические группы, в которых процент долгожителей намного выше, чем у соседних народов. Это прежде всего население Абхазии.

В целом первое место по количеству долгожителей занимает Азербайджан. Здесь на 10 тыс. населения приходится 48 человек в возрасте 100 лет и старше, в то время как в Грузии — 39 человек, в Армении — 24, Беларуси — 11, Литве — 10, Таджикистане — 8, Туркмении — 8, в РСФСР, Казахстане и Узбекистане — 6. В среднем по стране этот показатель равен 8. В США он равен 1,5, во Франции — 0,7, в Англии — 0,6, Японии — 0,1.

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. была утверждена общесоюзная отраслевая программа научных исследований, которая называется "Продление жизни", для реализации которой предусматривалось творческое сотрудничество различных ученых — медиков, психологов, социологов, демографов, этнографов. Важной частью программы являются медико-биологические исследования, включающие изучение рационов питания, а также специальные микробиологические исследования, направленные на изучение кишечной микрофлоры долгожителей.

К настоящему времени уже накоплен обширный фактический материал, характеризующий диету долгожителей различных регионов. Ежедневный рацион абхазов, поданным ученым (Ю.Г. Григорова, С.Г. Козловской, Б.Л. Медовара, Г.Г. Конешавидзе), преимущественно состоит из овощей, фруктов, круп, бобовых, орехов, меда, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса, яиц.

шественно растительного происхождения (зерновые, бобовые, овощи, фрукты, орехи) с обязательным включением кисломолочных продуктов. Удельный вес белка за счет мяса и мясопродуктов 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 (початки 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 либо подслащивают медом, либо начиняют сыром или грецкими орехами. Следует отметить, что грецкие орехи используются практически во всех блюдах — растительных, мясных и даже некоторых молочных.

В ежедневном рационе абхазов обязательно содержатся молоко и кисломолочные продукты. Недаром в народе бытует поговорка: "Хочешь долго прожить, пей побольше кислого молока". Кислое молоко готовят из коровьего, козьего и буйволиного. Широко распространен в питании национальный молочный продукт, близкий к кефиру или простокваше, — мацони. 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 раз 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.

Блюда абхазов содержат мало соли, однако их кухня немаловажна без кислых соусов из алычи, барбариса, ежевики, граната, томатов. Частично соль заменяется аджикой — острой и ароматной пастобразной приправой, состоящей на одну четверть из красного стручкового перца (капсаицина). В аджике есть также сушеные и зеленые пряности, чеснок и немного соли.

Как утверждают ученые, красный стручковый перец оказывает нормализующее действие на обмен веществ. Так, под влиянием капсаицина снижается артериальное кровяное давление, сокращается частота сердечных сокращений, снижается вязкость крови, усиливается секреция пищеварительных желез.

К национальным особенностям питания абхазов следует также

относити употребление в небольшом количестве некрепкого натурального вина. Заметим, что при обследовании коренного населения исследователи не встретились с пьянством как таковым, с большими алкоголизмом.

Диета долгожителей сбалансирована, т.е. в рационе обеспечены оптимальные соотношения пищевых и биологически активных веществ. Так, если рекомендуемое диетологами наиболее правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе 1:0,8:3,5, то у абхазов это соотношение равно 1:0,8:3,0. 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 за счет большего потребления кукурузы выше рекомендуемых величин. Однако в целом для долгожителей Абхазии характерно низкокалорийное питание. Содержание большинства витаминов в диете соответствует рекомендациям, а уровень витамина Е почти в 3 раза превышает норму. Количество в пище 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 кисломолочных продуктов, и особенно таких национальных продуктов, как мацони и сулугуни, обуславливает у них особый состав микрофлоры кишечника.

Как показывают исследования ученых (Е. И. Квасникова, Н.К. Коваленко, С.С. Нагорной и др.), микрофлора кишечника долгожителей имеет черты, характерные для микрофлоры здоровых детей.

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

Долгожителям Азербайджана также свойственно разнообразное, сбалансированное, низкокалорийное питание с практически ежедневным включением кисломолочных продуктов, овощей и фруктов.

Кроме того, по данным исследований, все кавказские долгожители используют в питании почти 100 видов дикорастущих растений, что считается также важным фактором их активного долголетия.

Общая вегетарианская направленность рационов питания долгожителей различных регионов нашей страны подтверждает важную роль этого фактора в замедлении процессов старения и увеличении продолжительности жизни.



IX. ВЕГЕТАРИАНСТВО И БОЛЕЗНИ ВЕКА

Действия диетических средств продолжительны, а действия лекарств скоропреходящи.

Гиппократ

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

Шелли

Поскольку для многих людей основной причиной перехода к вегетарианскому питанию является желание избежать ряда заболеваний, особый интерес, на наш взгляд, 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 нарушениями артериального давления. В Англии обследовали 48 вегетарианцев, разделенных на три группы: 1) веганы (или строгие вегетарианцы), 2) лактоово-вегетарианцы, 3) полувегетарианцы, употребляющие мясо в среднем 1 раз в неделю. У веганов по сравнению с контрольной группой, находившейся на обычной смешанной диете, были ниже артериальное давление и вязкость крови и плазмы. У лактоово-вегетарианцев артериальное давление и вязкость крови и плазмы были значительно ниже, чем у полувегетарианцев. Снижение артериального давления и вязкости крови и плазмы у вегетарианцев приводит к тому, что степень риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у них намного ниже 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.

ДжЛ. Раус и ЛДж. Бейлин 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 механизм его развития на сегодня нельзя считать окончательно установленными, все-таки имеется достаточно оснований утверждать, что существенную роль здесь играет высокий уровень холестерина и триглицеридов (наиболее атерогенных классов липидов).

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 стремление слишком сильно снизить содержание общего холестерина также нецелесообразно, так как 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 организме образуются желчные кислоты, гормоны коры надпочечников, половые гормоны. Холестерин является предшественником витамина D и ряда других соединений. Поэтому снижение уровня холестерина в крови ниже 140 мг% явно нежелательно.

Однако вернемся 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 способствует потребление таких продуктов, как яичные желтки и субпродукты (печень, почки, мозги), говядина, баранина, свинина и мясные полуфабрикаты. Совершенно не содержат холестерина растительные продукты. Каждый американец ежедневно потребляет около 450 мг холестерина (к сведению — одно яйцо содержит в среднем 250 мг холестерина). Снижение потребления холестерина до 300 мг в сутки, по мнению ученых, уже может иметь профилактическое значение. Имеются также указания на необходимость снижать калорийность пищевого рациона.

Степень атеросклеротических нарушений у пожилых людей с калорийностью суточного рациона 1600–2000 ккал значительно меньше, чем с калорийностью 2650–3200 ккал. По результатам специального обследования с участием 120 мужчин и женщин старше

65 лет, проведенного в одном из домов престарелых Мадрида, за 3 года в первой группе, члены которой получали диету с калорийностью 2300 ккал, число умерших и заболевших было в 2 раза больше, чем во второй группе, которая по четным дням находилась на этой же диете, а по нечетным получала 1 л молока и 500 г свежих фруктов общей калорийностью 885 ккал (В.В.Фролькис).

Низкокалорийный рацион с незначительным содержанием холестерина свойствен сыроедам и веганам и в меньшей степени лактоово вегетарианцам. Состояние липидного обмена у представителей всех этих групп неодинаково. Так, отмечается, что самой жесткой норме соответствует уровень холестерина в крови у веганов 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. В Калифорнии на протяжении 21 года были проведены исследования 27530 адвентистов, разделенных на 3 группы. Первая группа питалась смешанной пищей, представители второй группы были лактоово вегетарианцами, третьей — строгими вегетарианцами. Смертность от ишемической болезни сердца в первой группе была на 14 % ниже, чем у всего населения в целом, у лактоово вегетарианцев ниже на 57 %, а у строгих вегетарианцев — на 77 %. Очевидно, снижение смертности в первой группе, питающейся смешанной пищей, можно частично объяснить и условиями жизни адвентистов (отказ от курения, потребления алкоголя и др.). Значительное снижение смертности у лактоово вегетарианцев 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 возникновения раковых заболеваний с употреблением мяса, яиц, сыра и других белков животного происхождения, а также с избыточным потреблением жиров.

В книге известного американского врача Е.Б.Фельдмана "Основы питания в клинике", изданной в Филадельфии, сообщается, что в США причиной одной трети всех случаев заболевания раком является неправильное питание. Нарушения в питании вызывают прежде всего рак прямой кишки, грудных желез, предстательной железы и желудка. Так, риск возникновения рака прямой кишки непосредственно связан с недостаточным потреблением овощей, а с ними — пищевых волокон, избыточным потреблением жиров и мяса, рак желудка — с потреблением сушеной, соленой и жареной рыбы, маринадов и копченых продуктов, рак груди — с избыточным потреблением жира.

В Колумбии рак кишечника является в основном бичом обеспе-

ченных 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 характерно питание с высоким содержанием жиров, отмечен в конце 80-х годов самый высокий уровень в мире заболеваемости раком толстой кишки.

Медицинский журнал Новой Англии в 1991 г. опубликовал данные, характеризующие зависимость между частотой потребления мяса и степенью риска возникновения рака толстой кишки. Так, употребление говядины, свинины или баранины всего лишь раз в неделю увеличивают степень риска возникновения рака кишечника на 40 %, употребление этих продуктов от 2 до 4 раз в неделю — на 50, от 5 до 6 раз в неделю — на 80 %. Степень риска возникновения рака толстой кишки у людей, которые употребляют куриное мясо 2-7 раз в неделю, на 47 % выше, чем у людей, которые никогда не едят куриного мяса.

Вот почему столь актуален, на наш взгляд, призыв исследователя из Бостонского госпиталя В.Виллетта: "Оптимальное количество красного мяса, которое рекомендуется съесть каждому, равняется нулю".

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

Поскольку превышение веса часто связано с избыточным потреблением жирной, высококалорийной пищи, определенный интерес представляют данные по потреблению жира 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 %. Очень высок уровень заболеваемости раком молочной железы (28 тыс. смертей в год), что соотносится с избыточным содержанием жира в диете.

По данным за 1988 г., частота заболеваний раком в США и Японии примерно одинакова, но виды его различны. Так, обычные в США виды рака — молочной железы, толстой кишки и предстательной железы — в Японии регистрируются редко. Однако японки, проживающие в США, заболевают раком молочной железы в 4 раза чаще, чем на родине. Согласно одной из точек зрения, это связано с заменой диеты: основные продукты национальной диеты в Японии — рис и рыба, а в Америке — большое количество жиров и мяса.

На примере двух групп, в одну из которых входили адвентисты

седьмого дня, являющиеся нестрогими вегетарианцами, а в другую — люди, потребляющие в основном жареную рыбу, в Японии установлена прямая зависимость между потреблением жареной рыбы и частотой возникновения рака желудка, что исследователи связывают с повышением содержания продуктов распада белков, образующихся в процессе жаренья рыбы.

Национальный научный совет в США и Американское онкологическое общество дают ряд рекомендаций по снижению риска раковых заболеваний, связанных с пищей. Первая рекомендация касается потребления жиров. Предлагается снизить потребление жиров, как насыщенных, так и ненасыщенных, с 41 до 30 % от общей калорийности рациона. Сбалансированный рацион питания, принятый у нас в стране, предполагает такую же норму потребления жиров.

Вторая рекомендация касается увеличения потребления фруктов (особенно цитрусовых), овощей (особенно моркови и капусты), а также зерновых, т. е. предлагается больше потреблять грубоволокнистой пищи. При этом считается необходимым увеличить потребление сложных углеводов (например, картофеля) и снизить потребление простых углеводов (например, рафинированного сахара), а также маринованных, соленых и копченых продуктов.

И третья рекомендация — избегать тучности и сделать пищу менее калорийной.

Как утверждает упомянутый нами Е.Б. Фельдман, можно выделить несколько канцерогенных факторов питания, способствующих опухолевому росту: 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 было организовано обследование здоровых женщин с высоким риском рака молочной железы, обусловленным наследственными факторами или доброкачественными опухолями молочной железы. Этим женщинам предложили или питаться по-прежнему, потребляя много жиров, или перейти на рацион с низким содержанием жира. Для этого исследования требуется 10 лет, около 30 тыс. испытуемых, и обойдется оно более чем в 100 млндолларов (Л.А.Козн). Автор задает вопрос, что лучше: по-

ка 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".

Вот почему столь актуальны на сегодня наблюдения за людьми, использующими преимущественно вегетарианские рационы. Ведь риск возникновения основных раковых заболеваний у них снижен.

В Центре по исследованию рака в Гейдельберге было проведено эпидемиологическое обследование 1904 вегетарианцев за период с 1978 по 1983 г. Группу составляли 858 мужчин (средний возраст 42 года) и 1046 женщин (средний возраст 50 лет). Среди обследованных 6 % составляют веганы, 27 — лактовегетарианцы, 66 % — лактоовоовегетарианцы. Вегетарианскую диету 0,5 % обследуемых соблюдали в течение одного года, а 89 % — более 5 лет.

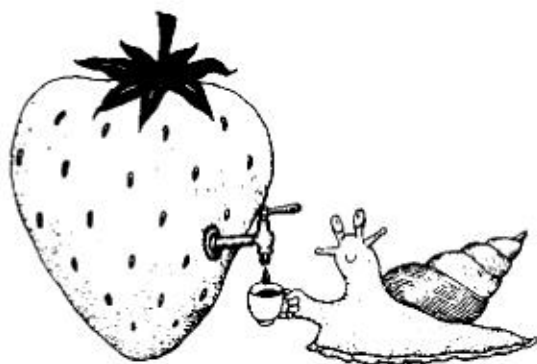
Предварительные результаты проведенного исследования показали, что вегетарианцы реже умирают от злокачественных опухолей, чем люди, находящиеся на обычной смешанной диете.

Помимо этого, вегетарианцы почти не страдают 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 шли Америка и Северная Германия. В Германии, например, в 1870-1900 гг. от воспаления червеобразного отростка погибло столько же людей, сколько во всей франко-прусской войне.

Большой процент заболеваемости аппендицитом отмечен в настоящее время и в нашей стране.

Заметим, что в тех странах, где преобладает растительная пища, например в Алжире, Индии, заболевания аппендицитом наблюдаются лишь в виде исключения. Вот что пишет по этому поводу 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".



23. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ВЕГЕТАРИАНСКИХ РАЦИОНОВ

Задача медицины и врачебной профессии — сохранить человеку здоровье и уберечь его от болезней. Профилактическое направление приобретает все большее значение, так как предупредить болезни лучше, легче и дешевле, чем их лечить.

Гуго Глязер

Известно, что, к какой бы группе ни 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. При обильном мясном питании происходит 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 так как 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 в мясе, которую испытывают люди, питающиеся им с детства, по мнению вегетарианцев, объясняется возбуждающим действием на нервную систему азотистых экстрактивных веществ, которыми особенно богаты отвары из мяса и рыбы (супы и бульоны). Это возбуждение дает обманчивое впечатление "силы". У

человека вырабатывается привычка к потреблению мяса и рыбы, так же как к крепкому кофе или чаю в качестве стимулирующих веществ. Временное чувство эйфории требует поддержания этого состояния, что стимулирует потребность курения и потребления алкогольных напитков.

3. При обильном потреблении мясной пищи, содержащей азотистые экстрактивные вещества, в организме нарушается кислотно-щелочное равновесие, что может служить причиной возникновения таких заболеваний, как мочекишечный 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).

6. Для усиления роста и борьбы с болезнями животных вводятся гормональные препараты и антибиотики. Животные, которым при жизни вводились антибиотики, не являются вполне здоровыми (у некоторых из них зафиксированы раковые опухоли, которые удаляются на бойнях, прежде чем мясо поступает в продажу).

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

8. Во время забоя в организме животных, которые предчувствуют момент гибели, вырабатывается большое количество гормонов и биологически активных веществ, которые могут оказывать дополнительное отрицательное влияние на метаболические процессы, происходящие в организме человека.

9. Около 30 видов форм возбудителей различных заболеваний (от поражения глистами до вирусных заболеваний) могут быть получены в результате потребления зараженных продуктов животного происхождения — мяса, птицы, яиц, молока.

10. Потребление мясных и рыбных продуктов, стимулировавшее у наших предков желание охотиться, влияет на поведенческие реакции человека — вызывает 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 и воспитанию высоких моральных качеств.

Остановимся на некоторых факторах оздоровительного дейст-

вия вегетарианских рационов, в частности на снижении уровня заболеваемости атеросклерозом и раком. Важнейшие компоненты вегетарианской пищи, способствующие снижению уровня холестерина, — это полиненасыщенные жирные кислоты и пищевые волокна. К полиненасыщенным **жирным** кислотам относят линолевую, линоленовую и арахидоновую кислоты. Богатым источником линолевой кислоты (более 50 %) являются растительные масла, в то время как в животных жирах ее содержится лишь от 5 до 15 %. Из линолевой кислоты в организме образуется метаболически наиболее активная арахидоновая кислота. Потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах — 10–15 г, поэтому академик А.А.Покровский в своей книге "Беседы о питании" рекомендовал ежедневно включать в питание не менее 20 г растительного масла.

Защищающее от развития атеросклероза действие оказывают также содержащиеся в растительных маслах растительные стеринны, которые обладают способностью тормозить всасывание 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 происходит под воздействием целого комплекса 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 волокнам принадлежит важная роль в выведении из организма холестерина. Следуя вегетарианским, и особенно веганским и сырым растительным диетам, человек получает в сутки 60 г и более пищевых волокон, в то время как на смешанной диете — всего лишь около 20 г.

Кроме того, снижению уровня холестерина способствуют растительные белки (а точнее, их аминокислотный состав).

При недостатке в диете ряда витаминов повышается риск возникновения некоторых раковых заболеваний. 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.

Вегетарианская пища богата витаминами. Естественным источником витамина С являются растительные продукты. Высокое содержание витамина С в шиповнике, черной смородине, лимоне, клубнике, крыжовнике. 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 раковых заболеваний принадлежит также пищевым волокнам. Благодаря большому объему пищевых волокон в пище вегетарианцев создается большой объем фекальных масс, в результате чего потенциальные канцерогенные вещества в кишечнике разбавляются и выведение их через прямую кишку ускоряется. Чем меньше время прохождения фекальных масс по кишечнику, тем меньше риск возникновения опухолей толстой кишки.

Большое количество пищевых волокон нормализует также перистальтику, 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 и пищевых волокон, аминокислотный состав растительного белка, высокое содержание щелочных эквивалентов, калия и витаминов, наличие в кисломолочных продуктах молочнокислых бактерий и др.



2.4. МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ 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

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

А.И. Бекетов

Основная проблема использования вегетарианских рационов — обеспечение организма белком. Многие люди считают, что, отказавшись от мясных и рыбных продуктов, они будут испытывать дефицит белка.

Белки являются необходимым строительным материалом для органов и тканей, структурным компонентом всех наших клеток. Белки-ферменты катализируют все реакции, протекающие в организме, белки-нуклеопротеиды, 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 данного организма. Таким образом, в органах и тканях непрерывно протекают процессы обновления белков. Известно, что в печени, почках и крови, например, 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 2 млн. кровяных клеток. Это требует огромного оборота белка.

Одна из наиболее активных в организме — ткань желудочно-кишечного тракта. Эпителиальные клетки слизистой оболочки кишечника — энтероциты — отличаются высокой скоростью обновления. В тонкой кишке человека в течение 1 мин образуется и гибнет от 10 до 60 млн. эпителиальных клеток. Полное обновление эпителиальных клеток у человека происходит в кишечнике каждые 5-6 дней.

Для кожи, волос, слизистой желудочно-кишечного тракта, формирования новых клеток крови, "ремонта" поврежденных клеток в таких органах, как печень и поджелудочная железа, требуется белок. В целом, по утверждению акад. А.А.Покровского, белки человеческого тела в процессе жизни должны обновляться не менее 200 раз.

В нормах питания, предложенных Институтом питания АМН СССР, для мужчин среднего веса и роста, занятых легким физическим трудом, предусмотрено потребление в сутки 90 г белка, а для женщин той же группы — 77 г. 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 сутки. Заметим, что современная наука не считает вопрос о нормах потребления белка окончательно решенным. В то же время существует эмпирический опыт вегетарианского питания в восточных странах, где потребление белка существенно ниже указанных норм.

Белки, как известно, содержатся в мясных, молочных и растительных продуктах. Понятно, что предложенную Институтом питания норму легко обеспечить лактоовегетарианцам, использующим наряду с растительным белком и белок молока, молочных продуктов и яиц. Так, включая в свой рацион бутылку молока или кефира, они получают около 17 г белка, 100 г сыра — около 20 г белка, 100 г творога — 14 г белка, а включая в рацион 1 яйцо — 6-7 г белка.

Труднее в данном случае приходится веганам, не использующим белки животного происхождения: ведь усвояемость белка рас-

тительных продуктов ниже, чем животных (усвояемость белка риса — 95 %, белка пшеницы — 87 %). Еще труднее обеспечить норму белка из фруктов, орехов и масличных семян, корнеплодов, листовых овощей и дикорастущих растений и других продуктов, составляющих рацион сыроеда. Вот и получается, что в дневном рационе сыроеда всего лишь 20-30 г белка.

Однако и среди растительных продуктов существует большая группа бобовых (горох, фасоль, чечевица, соя), которые содержат 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. Не случайно бобовые занимают все более важное место в диете американцев. В Китае, 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 (рис, пшеница, ячмень, просо и соя). Соевые бобы здесь 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).

Питательная ценность белков зависит от их аминокислотного состава. Из двадцати аминокислот пищевых белков восемь являются незаменимыми, т.е. они не могут синтезироваться в организме, а потому должны поступать с продуктами питания. Это триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин, лизин, метионин, фенилаланин.

Биологическая ценность белков определяется их аминокислотным составом, а точнее наличием или отсутствием в них незаменимых аминокислот. В зависимости от этого пищевые белки условно делят на "полноценные" и "неполноценные". К "полноценным" относят белки, которые поставляют в организм все необходимые аминокислоты в нужном количестве и соотношении. Такие белки содержатся только в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, молочные продукты и яйца). Диета, обеспечивающая такой баланс, называется диетой высокой биологической ценности.

Однако не все исследователи признают деление пищевых белков на "полноценные" и "неполноценные" правильным: "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 говорить о пище более или менее высокой биологической ценности. Следовательно, необходимо широкое разнообразие пищевого рациона, чтобы отдельные виды пищи дополнять другими" (А.М.Трэш).

Веганские рационы, а также применение только сырых растительных продуктов чреваты дефицитом ряда незаменимых ами-

нокислот: триптофана, лизина, метионина. Его можно избежать, если обеспечить правильный подбор пищевых продуктов. Основными источниками триптофана, который участвует в процессах роста, в образовании белков сыворотки крови и гемоглобина, связан с обменом никотиновой кислоты, 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 содержания гемоглобина. Лизин, кроме того, связан с различными обменными процессами, в том числе со снабжением кальцием костей. Основные источники лизина — продукты животного происхождения. В хлебных злаках его содержится немного.

Метионин участвует в процессах метилирования, используется для синтеза холина, важнейшего соединения, препятствующего жировой инфильтрации печени, связан с обменом витаминов B12 и фолиевой кислоты, используется для синтеза гормона адреналина. Важнейший источник метионина — молочный белок, в 100 г которого содержится суточная потребность (3 г метионина).

Как видим, веганские рационы требуют строгого планирования содержания лизина, триптофана, метионина и серосодержащих аминокислот.

Некоторое представление о содержании белка и основных незаменимых аминокислот (лизина, метионина, триптофана и изолейцина) в наиболее популярных среди вегетарианцев пищевых продуктах дает следующая таблица:

Таблица

Наименование продукта	Количество продукта	Количество белка, г	Количество усвояемого белка, г	Содержание основных незаменимых аминокислот
1	2	3	4	5
Крупы:				
пшено	60г	6	3	метионин + триптофан + + изолейцин х
гречневая	60г	10	7	метионин х триптофан +
ячменная	60г	9	6	метионин х триптофан +
кукурузная	60 г	8	3	метионин х
овсяные хлопья	60 г	4	3	метионин х триптофан х
рис	60г	5	3	метионин + триптофан х изолейцин х

Наименование продукта	Количество продукта	Количество белка, г	Количество усвояемого белка, г	Содержание основных незаменимых аминокислот
1	2	3	4	5
Мука ржаная грубого помола	1 стакан	16	9	метионин х
Черный хлеб	40г (1 ломтик)	1,5	1,5	метионин х
Мука пшеничная грубого помола	1 стакан	16	10	метионин х
Пшеничный хлеб	40г (1 ломтик)	2,5	1,5	триптофан х
Макароны отварные	140 г	5	3	метионин х
Пшеничные отруби	1 стакан	9	5	триптофан х
Фасоль сухая	50г	13	6	триптофан +
Горох сухой	50г	12	6	лизин +
Соя сухая	50г	17	10	изолейцин х
Молоко порошковое	1 стакан	9	7	триптофан +
Йогурт	1 стакан	8	7	изолейцин +
Сыр желтый	30г	8	6	метионин +
Яйцо	1 шт. (небольшого размера)	6	6	триптофан х
Орехи грецкие очищенные	25г	4	2	лизин + +
Тыквенные семечки	2 столовые ложки	8	5	триптофан +
Арахис	2 столовые ложки	8	3	метионин +
Брюссельская капуста	100 г	5	3	триптофан +
Горошек зеленый очищенный	3/4 стакана	6	3	изолейцин х
				лизин +

Наименование продукта	Количество продукта	Количество белка, г	Количество усвояемого белка, г	Содержание основных незаменимых аминокислот
1	2	3	4	5
Кукуруза	1 початок (средних размеров)	4	3	триптофан х метионин х
Зеленая фасоль, сырая	100 г	2	2	лизин ++ изолейцин х
Капуста листовая, отварная	3/4 стакана	4	2	триптофан х
Грибы сырые	100 г	3	2	триптофан х лизин X
Спаржа	100 г	3	2	метионин + триптофан х лизин X
Капуста цветная, отварная	100 г	3	2	триптофан + изолейцин х лизин +
Шпинат вареный	1 стакан	3	1,5	триптофан + изолейцин х лизин ++
Картофель сырой	250 г	5	3	триптофан + лизин X

Примечание: х — немного, + — много, ++ — очень много.

* Grodeska M. Zmierzch swiadomosci Lowcy. Katowice, 1991.

Пользуясь таблицей, можно комбинировать различные продукты: недостаток необходимых для организма веществ в одних покрывать за счет других. Так, бобовые, в которых много лизина, но нет метионина, необходимо дополнять злаковыми, в которых он присутствует.

Стручковые растения, богатые изолейцином и лизином, дополняют богатые белком каши, рис, макароны, муку, кукурузу, овсяные и другие хлопья, а также семена подсолнечника, тыквы и орехи. Зерновые лучше всего сочетаются с фасолью, горохом, соей, творогом, молоком, яйцами. Свеклу, огурцы, морковь, петрушку, редис, помидоры, салат, в которых отсутствует метионин, нужно употреблять в сочетании с кашами, орехами, кукурузой, рисом и яйцами. Рис и кукурузу следует соединять с зеленым горошком, брюссельской и цветной капустой.

Хорошо сочетаются следующие продукты: фасоль, зеленый горошек, брюссельская капуста, цветная капуста и орехи; фасоль, зеленый Горошек, брюссельская капуста, цветная капуста и грибы; фасоль, зеленый горошек, брюссельская капуста, цветная капуста и

рис; фасоль, зеленый горошек, брюссельская капуста, цветная капуста и кукуруза.

Очевидно, что при правильном подборе продуктов можно даже вегетарианские рационы обеспечить всеми необходимыми для организма аминокислотами.

Если для лактоовегетарианцев, использующих молочные продукты и яйца, не существует проблемы в снабжении организма некоторыми витаминами, микроэлементами и кальцием, то для веганов и тем более сыроедов эта проблема достаточно актуальна.

Известно, что в растительных продуктах, которые составляют основу вегетарианских рационов, недостаточно содержание витаминов B², B¹², D. В них также ощущается недостаток кальция и микроэлементов — цинка, меди, железа, селена.

Витамин B² (рибофлавин) участвует в процессах роста, обмена веществ, оказывает нормализующее влияние на зрение. При недостаточности рибофлавина страдают работа капилляров, система крови, пищеварительная система, зрение. Рибофлавин содержится в различных продуктах питания, много его в молочных продуктах. Из растительных продуктов рибофлавином богата гречневая крупа. Хлеб грубого помола содержит примерно такое же количество рибофлавина, как и мясо.

Известно, что некоторое количество рибофлавина может синтезироваться в организме кишечной микрофлорой.

Витамин B¹¹ (антианемический) относится к веществам высокой биологической активности. Его недостаточное поступление в организм может вызвать анемию (малокровие).

Биосинтез витамина B¹² осуществляется в природе микроорганизмами, среди которых важная роль принадлежит бактериям, актиномицетам (особый вид грибов) и синезеленым водорослям, благодаря которым витамин B¹² может накапливаться в теле рыб, моллюсков и других водных животных. Источником витамина B₁₂ у наземных животных являются актиномицеты. В литературе имеются также указания на то, что витамин B¹² может частично синтезироваться микрофлорой кишечника животных и человека. Поскольку поставщиками витамина B¹² служат только продукты животного происхождения, то лактоовегетарианцы получают его из молочных продуктов и яиц. Несмотря на дефицит витамина B¹² в диете веганов, симптомов недостаточности этого витамина у них не отмечается. Одним из объяснений этого явления может быть то, что, возможно, в тонком кишечнике веганов этот витамин синтезируется бактериальной микрофлорой.

Зная, что растительные продукты не содержат витамина B¹², веганы стараются компенсировать его недостаток. Так, японцы широко используют в питании продукт ферментации сои — тафу (соевый творог), который в отличие от других растительных продуктов содержит витамин B¹². На Западе веганы компенсируют дефицит витамина B¹² использованием дрожжевых продуктов.

Весьма важным является вопрос о снабжении организма строгих вегетарианцев кальцием и витамином D. Как показали специальные обследования, 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.

Актуальным является также вопрос о снабжении вегетарианцев микроэлементами, такими, как цинк, медь, железо, селен. Известно, что цинк служит составной частью 200 цинкзависимых ферментов, необходим для образования инсулина, иммуноглобулинов и других биологически активных веществ. При неадекватном поступлении в организм цинка возможно развитие отрицательного баланса азота, что еще более усугубляет дефицит в рационе белка. Недостаток цинка приводит к нарушению иммунитета, ухудшению зрения, состояния кожи, потере вкусовых ощущений и обоняния.

Велика также физиологическая роль меди. При ее дефиците наблюдаются анемия (малокровие) и снижение количества лейкоцитов. Поскольку медь обладает выраженным иммуномоделирующим действием, недостаток ее чреват нарушением иммунного статуса.

Недостаток железа ведет к нарушению образования гемоглобина и миоглобина, участвующих в переносении от органов дыхания кислорода и насыщении им тканей и мышц. Его дефицит облегчает инфицирование организма и соответственно способствует возникновению заболевания. Растительные продукты, особенно такие, как гречневая и овсяная крупы, ржаной хлеб, белые грибы, персики, яблоки, богаты железом. Меньше железа содержится в овощах. Однако принято считать, что около 60 % железа из зерновых продуктов трудно усваиваются организмом, что связано с большим содержанием в этих продуктах пищевых волокон.

Селен выполняет в организме роль катализатора ряда ферментативных реакций, участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов, является стабилизатором клеточных мембран. В ряде биохимических реакций селен может заменять витамин Е. Под влиянием селена происходит стимуляция углеводного обмена путем влияния на функциональную активность поджелудочной железы. Установлено, что содержание его в крови у веганов и у лакто вегетарианцев в несколько снижено по сравнению с людьми, питающимися смешанной пищей, однако и выделение его с мочой в этих группах также уменьшено. Это способствует удержанию селена в организме. Кроме того, селен обладает способностью накапливаться в организме.

Очевидно, организм человека обладает удивительной способностью к адаптации, а возможно, и дополнительному синтезу ряда необходимых компонентов. Примером тому могут служить результаты исследования молока, полученного от кормящих жен-

шин, половина из которых — вегетарианки: содержание в молоке железа, меди, цинка, натрия, калия, кальция, магния, лактозы и жира у женщин в обеих группах было одинаковым.

Возвращаясь к опыту использования веганских диет и сыроедения, 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, а также к стрессовым ситуациям. Все это, безусловно, заслуживает самого серьезного изучения.



23. ВЕГЕТАРИАНСТВО И СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Мясоедение противно не только нашей физической природе, но и в других отношениях. Ум и мыслительная способность тупеют от пресыщения и тучности; мясная пища и вино, быть может, придают плотность телу, но и ослабляют ум.

Плутарх

Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы.

Б.Франклин

Для жителей многих цивилизованных стран весьма актуально поддержание нормального веса, поскольку уровень двигательной активности у них очень низок. Но было бы ошибкой думать, что проблема эта возникла только теперь. Гиппократ, Гален, Авиценна, великие врачи древности, в своих трудах уделяли большое внимание борьбе с тучностью. Так, Авиценна в своем трактате "Канон врачебной науки" указывал на важную роль физических упражнений в общей схеме оздоровления и призывал к умеренности в еде.

Как правило, именно переедание является причиной первичного, или, как его еще называют, алиментарно-обменного ожирения у здоровых людей (в отличие от патологических процессов, происходящих в организме и вызывающих вторичное ожирение). Под перееданием мы понимаем поступление избыточного количества калорий по сравнению с энерготратами. Недаром народная мудрость гласит: "Кто не переедает, тот не полнеет".

В настоящее время алиментарное ожирение составляет 80-90 % всех форм ожирения. По данным статистики, алиментарным ожирением страдают в нашей стране 25-30 % взрослого населения, в США — 35 %. Почти каждая вторая женщина и каждый третий мужчина в Чехо-Словакии полные.

Взрослый здоровый мужчина должен иметь 15-20 % жировой ткани, женщина — 20-25 %. У тучных же людей жировая ткань составляет 40-50 %, а в отдельных случаях достигает 70 % веса. При этом у женщин ожирение встречается в 1,5-3 раза чаще, чем у мужчин.

При изучении причин развития ожирения у 1 тыс. человек было установлено, что основной является переедание (70 % случаев). Реже встречаются другие причины. Это — редкие приемы большого количества пищи (45 %), еда на ночь (40 %), злоупотребление сладкими блюдами (50 %), специями и закусками (24 %), соленой пищей (30 %), злоупотребление алкоголем (17 %) (ВА.Оленева).

Установлено, что всего лишь 100 лишних килокалорий в день могут привести к отложению 10 г жира, соответственно в месяц — около 300 г, а за 3-4 года — 9-12 кг избыточного веса. Заметим: 100 ккал — это энергетическая ценность 26,5 г сахара, или 45 г белого хлеба, или 50 г сливочного мороженого. Прибавку в 4 кг жировой ткани в год дают 4 лишних куска сахара в кофе или чае. А ведь избыточный вес не только ухудшает внешний вид человека, что само по себе немаловажно, но и является отягчающим фактором развития ряда заболеваний: сердечно-сосудистых (атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни); органов пищеварения (например, желчекаменной болезни); нарушений обмена (сахарного диабета). Что касается диабета, то установлено, что у тучных людей это заболевание встречается в 1,5-3 раза чаще.

Помимо того, что ожирение усугубляет риск возникновения многих заболеваний, оно сокращает продолжительность жизни. Так, средняя продолжительность жизни человека с избыточным весом примерно на 7 лет меньше, а степень риска умереть от сердечной болезни в возрасте 40-50 лет в 2 раза больше, чем у людей с нормальным весом. Если превышение веса составляет 40 % от идеального, то риск возникновения опухолей повышается у женщин на 55 %, а у мужчин на 33 %.

Избыточное отложение жира происходит в основном в результате повышенного поступления в организм углеводов. Избыточное

поступление в организм углеводов (в особенности **Сахаров**) в силу их быстрого расщепления и всасывания ведет к повышению уровня глюкозы в крови, что стимулирует выработку гормона поджелудочной железы инсулина. Инсулин способствует утилизации глюкозы и использованию ее для синтеза жирных кислот, что в свою очередь ведет к образованию жира.

Еще один путь, приводящий к тучности, — избыточное потребление жиров. Жиры, поступающие в организм в составе пищевых продуктов, в органах пищеварения под действием специальных ферментов — липаз расщепляются, образуя свободные жирные кислоты, из которых в жировой ткани осуществляется синтез жира, свойственного данному организму. Дальнейшее расщепление вновь образованного жира осуществляется уже липазами жировой ткани. Однако у страдающих ожирением активность липолитических ферментов жировой ткани снижается. Таким образом, процессы образования жира у таких людей начинают преобладать над его распадом (Е.А.Беюл, В.Л.Оленева, В.А.Шатерников).

Потребление продуктов животного происхождения (говяжье, свиное и баранье сало, сливочное масло), содержащих жиры, состоящие в основном из насыщенных жирных кислот, таких, как пальмитиновая, стеариновая, масляная, в значительной степени способствует ожирению. Напротив, растительные масла, в которых содержатся такие незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая), легко метаболизируются в организме.

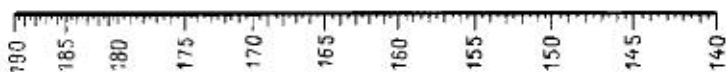
Выделяют 4 степени ожирения. При ожирении I степени избыточный вес превышает нормальный на 15-30 %, при ожирении II степени — на 30-50 %, при ожирении III степени — на 50-100 % и, наконец, при ожирении IV степени — более чем на 100 %. В своей книге А.А.Покровский писал, что "превышение нормального веса тела хотя бы на 10 % — это тревожный признак постепенного нарастания веса и является уже ожирением I степени". Таким образом, отклонение от нормы даже на 10 % уже рассматривается как фактор риска и требует коррекции.

Но прежде чем 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 своего веса от идеального. Соединив линейкой точку на шкале роста, соответствующую вашему росту, и точку "ноль" на шкале отклонения, на шкале веса вы найдете значение идеального веса. Соединив линейкой точки, соответствующие вашему росту и вашему весу, на шкале отклонения найдете процент отклонения от идеального веса. После этого, ориентируясь на классификацию, приведенную выше, вы можете определить, имеется ли у вас ожирение, и если — да, то — какой степени.

НОМОГРАММА

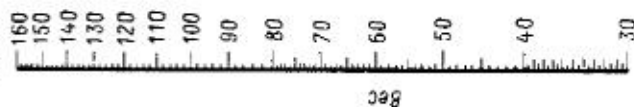
для определения идеального веса у мужчин

Н, см



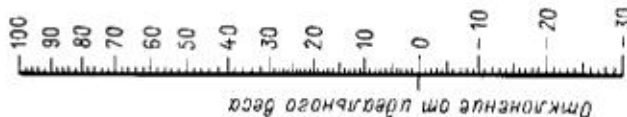
Росм

W, кг



Вес

$\delta, \%$



Отклонение от идеального веса

Н, см



Росм

W, кг



Вес

$\delta, \%$



Отклонение от идеального веса

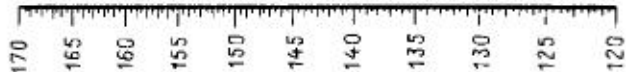
НОМОГРАММА

для определения идеального веса у женщин

НОМОГРАММА

для определения идеального веса у школьников

$H, \text{см}$



$P, \text{см}$



$\delta, \%$



Отклонение от идеального веса

НОМОГРАММА

для определения идеального веса у детей дошкольного возраста

$H, \text{см}$



$P, \text{см}$



$\delta, \%$



Отклонение от идеального веса

Если у вас избыточный вес, то нужно 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. Наибольший эффект дает сочетание этих двух путей.

Наукой о питании разработана целая система рекомендаций по ограничению потребления тех или иных продуктов. Так, из диеты для тучных людей исключаются жирные сорта мяса, гуси, утки, ветчина, сосиски, колбасы, консервы, соленая и копченая рыба, манная крупа, макаронные изделия, пшеничная мука высшего сорта, сдобное тесто, печенье, пирожные, сахар, конфеты, варенье, виноград, инжир, финики, бананы. Vegetарианское же питание, как известно, требует полного отказа от всех мясных и рыбных продуктов, а также от алкоголя. Оказывается, алкоголь поставляет в организм значительное количество так называемых "пустых калорий". При сгорании 1 л спирта образуется 7200 ккал, что равно в 2 раза превышает рекомендуемое потребление энергии для взрослого здорового человека в возрасте 30-39 лет, занимающегося тяжелым физическим трудом.

Возникает закономерный вопрос — чем же питаться тучным людям?

Настоящим спасением для тучных и склонных к ожирению людей являются овощи, потребление которых благодаря низкому содержанию в них калорий может быть почти неограниченным. Но не только низкой калорийностью так привлекательны овощи. Ведь овощи, помимо большого количества углеводов, витаминов и микроэлементов, содержат так называемые "балластные" вещества, которые повышают перистальтику кишечника и тем самым способствуют выведению фекальных масс, нормализуют кишечную микрофлору и, что весьма важно, в результате наполнения желудка дают чувство насыщения. Потребление овощей, за исключением картофеля, не ограничивается. Однако наиболее предпочтительны все виды капусты, кабачки, свекла, зеленый салат. Рекомендуются также все фрукты, кроме высококалорийных, например винограда, бананов.

Источником полноценного белка для тучных людей служат творог, сыр, кефир, ацидофилин, простокваша, молоко, источниками жиров — растительные масла и в меньшей степени сливочное. Из круп — предпочтительнее гречневая, из мучных изделий — хлеб из ржаной муки грубого помола. Правда, полезны и другие виды хлеба — хлеб из проросшего зерна, сухие вегетарианские коржи, которые выпекают также из муки грубого помола без соли и дрожжей, хлеб из круп. Тучные люди должны ограничить до минимума потребление поваренной соли и жидкости в любом виде до 1 л в день. В результате этого усиливается распад жиров, которые сами по себе являются источниками "внутренней воды в организме" (при окислении 100 г жира образуется 107 г воды). Таким образом,

способность организма высвобождать воду из жиров также можно использовать для снижения веса.

Существует система специальных разгрузочных дней, когда диеты со сниженной калорийностью используют только на короткое время. Разгрузочные 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 овощи и фрукты, содержащие сложные углеводы. Малая калорийность этих продуктов сочетается с высоким содержанием витаминов, солей калия, оказывающих положительное влияние на разнообразные метаболические процессы, происходящие в организме.

Примером углеводных разгрузочных дней является яблочный день, в течение которого предлагаются 1,5 кг сырых яблок и вода (отвар шиповника или травяной чай). Вместо яблок можно использовать любые другие фрукты, а также ягоды.

В овощной разгрузочный день 4-5 раз используются разнообразные сырые овощи (желательно также листовые) целиком или в виде салатов (обязательно без соли) по 200-300 г на прием. В салаты можно добавлять небольшое количество растительного масла и лимонный сок.

Существуют также водные разгрузочные дни, в течение которых используются щелочные минеральные воды, либо овощные или фруктовые соки, разбавленные на одну треть водой, либо травяной чай.

Что касается разгрузочных диет, предназначенных для применения в течение 2-4 недель, то они также бывают нескольких видов. В некоторых диетах представлены все основные питательные вещества, но в сниженных количествах, другие рекомендуют резкое снижение приема тех или иных продуктов. Например, за рубежом популярны диеты с низким содержанием углеводов, или высокожировая и безуглеводная диета, или высокобелковая, низкоуглеводная и низкожировая диета. Однако все эти диеты критикуются учеными, поскольку являются недостаточно физиологичными.

Вот примерное однодневное меню популярной у тучных людей так называемой "Китайской диеты", включающей 70 г белка, 75 г жира и 90 г углеводов, что составляет 1200 ккал: на завтрак — 100 г сыра и стакан черного кофе с куском сахара; на обед — 2 яйца всмятку и стакан черного кофе; на ужин — 200 г творога и стакан чая с куском сахара. Эта диета также нефизиологична, поскольку содержит продукты, богатые только белком, и совершенно исключает овощи, богатые углеводами. По мнению ученых, такая диета может быть рекомендована лишь на короткое время. С позиций

вегетарианства она совершенно недопустима, так как включает черный кофе и сахар.

Несмотря на то что названные диеты, используемые 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 стационаре. 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 при выборе рациона желающие похудеть в домашних условиях часто основываются на субъективном отношении к тем или иным продуктам, которое подчас не соответствует истине. В связи с этим упомянутый нами Е.Б.Фельдман приводит ряд распространенных ошибочных представлений о свойствах некоторых продуктов.

Ложные представления

1. Пища с большим содержанием крахмала ведет к полноте (ожирению)
2. Грейпфрут и творог ведут к снижению веса
3. От сыра бывает запор
4. Горячая еда полезнее, чем холодная
5. Сырые овощи вызывают вздутие живота (метеоризм)
6. Апельсин — слишком кислый плод для детей

Факты

1. Пища с большим содержанием крахмала не более чем другая пища влияет на вес
2. Нет продуктов, снижающих вес. Прием пищи в большом количестве, но с меньшей калорийностью дает чувство насыщения
3. От сыра может быть запор не чаще, 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 переносят многие дети после 3 месяцев; он является отличным источником витамина С, которого может не хватать в молоке матери

Как видим, разработка диеты для снижения веса — задача довольно сложная. В настоящее время ученые все более склоняются к соблюдению принципа индивидуализации питания, который

предполагает построение сбалансированных рационов с учетом не только пола, возраста, профессии, но и сопутствующих заболеваний и переносимости тех или иных продуктов. Вот почему мы приводим диеты для худеющих, которые используют английские вегетарианцы, лишь как пример: для каждого приема пищи возможны варианты.

Завтрак (примерно 200 ккал):

- 1) вареное яйцо или яичница, небольшой тост из цельного хлеба, 100 г апельсинового сока;
- 2) 25 г каши из цельного зерна с 1 стаканом снятого молока и 1 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 небольших тоста из цельного хлеба с повидлом или джемом, 1 стакан снятого молока;
- 6) 1 стакан снятого молока, 1 банан, 1 груша и 5 г меда;
- 7) 1 булочка из цельного зерна и 10 г джема.

Второй завтрак (примерно 300 ккал):

- 1) отвар из овощей, 25 г нежирного рассольного сыра, 1 булочка из цельного зерна, 1 груша;
- 2) 1 картофелина в мундире, 100 г творога, овощной салат, 1 большой апельсин;
- 3) 2 небольших тоста из цельного хлеба, 50 г печеных бобов, 250 г кефира или 1 апельсин;
- 4) омлет из двух яиц с помидором, зеленым перцем и с грибами, посыпанный тертым нежирным сыром (25 г), 1 яблоко.

Вечерний прием пищи (примерно 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, 1 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 г измельченных ядер орехов, сырой салат;
- 4) 1 большая картофелина в мундире, 50 г печеных бобов с морковью и капустой, 1 пакет кефира с 15 г кураги.

Закуски (примерно 200 ккал):

- 1) 1 ломтика хлеба из цельного зерна с 15 г сливочного масла и 15 г джема;
- 2) 1 крупная печеная картофелина с 30 г свежего творога;
- 3) 430 г обезжиренного сыра и овсяная лепешка.

В рацион для снижения веса можно включать вегетарианские рецепты здоровья (см. 5.3) и рецепты для сыроедения (см. 3.3). Те, кто интересуется калорийностью потребляемых в течение дня продуктов, могут воспользоваться следующими таблицами.

Калорийность 100 г продукта
(использованы справочные таблицы под редакцией
акад. А.А.Покровского)

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 1-го сорта	226
Крупы:	
манная	326
гречневая ядрица	329
гречневая продел	326
рисовая	323
пшено	334
овсяная	345
овсяные хлопья	355
"Геркулес"	
перловая	324
пшеничная	325
ячневая	322
кукурузная	325
Жировые продукты	
Масло сливочное несоленое	748
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 35 %-ной жирности	337
Сметана диетическая 10 %-ной жирности	116
Сметана 20 %-ной жирности	206

Творог жирный	226
Творог нежирный	86
Творог мелкий диетический	170
Сырки и масса творожная особая	340
Сырки творожные детские	315
Кефир жирный	59
Кефир нежирный	30
Простокваша обыкновенная	58
Простокваша нежирная	30
Ряженка 6 %-ной жирности	85
Кумыс из коровьего и кобыльего молока	40
Твердые сыры	
Голландский	380
Костромской	361
Пошехонский	350
Российский	371
Советский	400
Чеддер	396
Рассольные сыры	
Брынза из коровьего молока	260
Брынза из овечьего молока	298
Сулугуни	285
Плавленные сыры	
Российский	340
Латвийский	271
"Новый" 40 %-й жирности	270
Майонез	627
Яйца куриные (I категории)	157
Бобовые, овощи, фрукты (свежие и сушеные), ягоды, грибы, орехи, мед	
Абрикосы	46
Абрикосы сушеные без косточки (курага)	272
Абрикосы сушеные с косточкой (урюк)	278
Айва	38
Алыча	34
Ананас	48
Апельсин	38
Арбуз	38

Бананы	91
Баклажаны	24
Бобы	58
Брусника	40
Виноград	69
Виноград (изюм)	276
Вишня	49
Вишня сушеная	286
Голубика	37
Горошек зеленый	72
Гранат	52
Грейпфрут	35
Груша	42
Груша сушеная	246
Дыня	39
Ежевика	33
Земляника (садовая)	41
Инжир	56
Кабачки	27
Капуста белокочанная	28
Капуста брюссельская	46
Капуста кольраби	43
Капуста краснокочанная	31
Капуста цветная	29
Картофель	83
Картофель сладкий (батат)	60
Кизил	45
Клюква	28
Крыжовник	44
Лимон	31
Лук-порей	40
Лук репчатый	43
Малина	41
Мандарин	38
Морковь	33
Морошка	31
Облепиха	30
Огурцы грунтовые	15
Патиссоны	19
Перец зеленый сладкий	23
Перец красный сладкий	27
Петрушка (зелень)	45
Петрушка (корень)	47
Персики	44
Персики (курага)	275
Редис	20
Редька	34

Репа	28
Салат	14
Свекла	48
Слива садовая	43
Слива (чернослив)	264
Смородина белая	39
Смородина красная	38
Смородина черная	40
Соя	395
Томаты грунтовые	19
Томаты парниковые	14
Тыква	29
Укроп	32
Фасоль	309
Финики	281
Хрен	71
Хурма японская	62
Черемша	34
Черешня	52
Чеснок	106
Черника	40
Чечевица	310
Шелковица (плоды)	53
Шиповник (свежий)	101
Шиповник (сухой)	253
Шпинат	21
Щавель	28
Яблоки	46
Яблоки (сушеные)	273
Грибы белые	
свежие	25
сушеные	209
Подберезовики	
свежие	31
сушеные	319
Лисички свежие	22
Маслята свежие	17
Опята свежие	20
Подосиновики	
свежие	31
сушеные	299
Сыроежки свежие	17
Ядро ореха кешью	631
Ядро ореха фундука	704
Сахарный песок	374
Сахар-рафинад	375
Мед натуральный	308

2.5.1.Рецепты для желающих снизить вес

БЛЮДА ИЗ СЫРЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

САЛАТЫ

Салат из краснокочанной капусты

Очищенную краснокочанную капусту (1 кг) мелко нашинковать, положить в стеклянную миску, посолить и оставить на 20-30 мин. После этого полить ее лимонным соком (2 лимона) и оливковым маслом (2 стложки).

Салат со сладким перцем

Очистить сладкий перец (2 шт.), нарезать его, перемешать с нарезанными кружочками помидорами (2 шт.) и огурцом (1 шт.), добавить мелко нарезанный зеленый лук (или репчатый, нарезанный колечками). Подготовленные овощи красиво выложить на тарелке, украсить зеленью, полить лимонным соком (2 ст. ложки).

Салат из помидоров и огурцов с брынзой

Помидоры (4 шт.), небольшую луковицу и огурец нарезать кружочками. Сок, образовавшийся при нарезании помидоров, смешать с растительным маслом (1 ст. ложка), туда же положить измельченную брынзу (1-2 ст. ложки) и растереть. Подготовленные овощи выложить на тарелку, полить соусом.

Салат морковный сладкий

Натереть на терке морковь (2 шт.), яблоки (2 шт.), лимон (1/3), смешать лимон с медом (1-2 ст. ложки). Все перемешать.

Салат из петрушки и зеленого лука

Очистить зеленый лук (4-5 стеблей). Перебрать петрушку (2 пучка), все хорошо промыть, мелко нарезать, посолить по вкусу и выдержать примерно 10 мин. Добавить очищенный от кожуры и семечек, нарезанный маленькими кубиками лимон и заправить салат растительным маслом (2-3 ст. ложки), хорошо перемешать.

Салат из зеленого салата (по-гречески)

Очищенный и вымытый зеленый салат (100 г) нарезать тонкими полосками, сбрызнуть подсоленной водой и сложить в салатник. Заправить растительным маслом (2 ст. ложки), толчеными

грецкими орехами (2 ст. ложки) и кислым молоком (2 ст. ложки), соединенным с мелко нарезанной зеленью укропа. Салат перемешать, сверху посыпать зеленью укропа и украсить маслинами без косточек (10-15 шт.).

Салат из лука-порей и маслин

Очищенный и вымытый лук-порей (5-6 стеблей) мелко нарезать и залить томатным соком (1/2 стакана) с добавлением соли и лимонного сока (по вкусу). Добавить маслины (15 шт.), удалив из них косточки, растительное масло (3-4 ст. ложки) и черный молотый перец по вкусу. Салат размешать и выложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из свежих красных помидоров (по-гречески)

Крупные помидоры (2 шт.) вымыть и очистить. Более мягкий помидор натереть на терке, посолить по вкусу и размешать, добавив 1-2 ст. ложки растительного масла. Другой помидор нарезать кружочками. В салатник положить немного зелени петрушки, сверху уложить кружочки помидора и залить натертым помидором. Перед подачей на стол посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить маслинами без косточек (5-6 шт.). По желанию сбрызнуть лимонным соком.

Салат с толченой капустой

Мелко нашинкованную белокочанную капусту (1 кг) растолочь деревянной толкушкой, добавить растертый чеснок (2-3 зубчика), зелень укропа, растительное масло (4 ст. ложки), лимонный сок (3-4 ст. ложки) или кислое яблоко (2-3 шт.).

Салат со шпинатом

Мелко нарезать шпинат (1 пучок), зелень петрушки (1 пучок), чеснок (2-3 зубчика), помидоры (3 шт.), луковичу, заправить растительным маслом (1-2 ст. ложки) или лимонным соком.

Салат с сырым картофелем

Натереть на терке картофелину, капусту (1/2 кг), свеклу средней величины; добавить помидоры (1-2 шт.), репчатый лук (1 шт.) и заправить растительным маслом (1-2 ст. ложки).

Салат кислый

Натереть на терке морковь (1 шт.), редьку (1 шт.) и кислые яблоки (2 шт.), перемешать с мелко нарезанной зеленью, заправить растительным маслом (1-2 ст. ложки).

Салат из тыквы и свеклы

Натереть на терке тыкву (300 г) и свеклу (1 шт.), добавить сушеный чернослив (50 г), корицу и заправить растительным маслом (2-3 ст. ложки).

Салат из зеленого салата

Мелко нарезать листья зеленого салата (1 пучок), огурцы (1-2 шт.), зелень укропа, добавить лимонный или гранатовый сок и залить подслащенной медом водой.

Салат из моркови и кабачка

Натереть на терке морковь и кабачки (в равных количествах), добавить зелень петрушки, укропа, заправить салат растительным маслом и лимонным соком.

Салат из редьки и клюквенного сока

Натереть на терке редьку (1 шт.), добавить клюквенный сок (2 ст. ложки), растительное масло (1 ст. ложка) и мелко нарезанную зелень.

БЛЮДА ИЗ ЗЕРНОВЫХ И БОБОВЫХ

"Пирог" из проросшей пшеницы

Проросшую пшеницу (1 стакан; каждый росток не более 1-2 мм), орехи (100 г) пропустить через мясорубку, добавить мед по вкусу (мед можно заменить финиками или изюмом). Полученную массу замесить гречневой мукой (1/2 стакана), выложить на тарелку и накрыть слоем натертых на терке кисловатых яблок. Вместо яблок можно использовать "джем" из пропущенных через мясорубку предварительно замоченных сухофруктов.

Гречневая мука с грецкими орехами

Гречневую муку (1 стакан) развести водой (желательно дистиллированной), добавить натертые ядра грецких орехов (100 г), мелко нарезанные лук и чеснок (по вкусу). Можно также добавить зелень кинзы или петрушки, а орехи заменить растительным маслом (2-3 ст. ложки).

Овсяные хлопья с острой приправой

Заранее замоченные овсяные хлопья "Геркулес" (1 стакан) пропечь, добавить пролежавшую одни сутки в воде чечевицу (1/2 стакана), растительное масло (1 ст. ложку), мелко нарезанную луковичу и лимонный сок.

Сырой чечевичный "суп" с соком шиповника

Растолченный и размоченный шиповник (100 г) процедить, добавить заранее размоченную чечевицу (1/2 стакана) и мелко нарезанные луковичу и любую зелень. Можно добавить растительное масло (1 ст. ложка).

Окрошка с соком шиповника

В сок шиповника положить мелко нарезанные зеленый лук, редьку, капусту, морковь, огурец, зелень петрушки и укропа.

Овсяные хлопья с медом, курагой и яблоками

Овсяные хлопья "Геркулес" (1 стакан) залить разведенным водой медом, добавить толченые орехи (100 г), вымоченную курагу (50 г) и тертое яблоко.

Сырая гречневая каша

Гречневую крупу (1 стакан) залить горячей кипяченой водой (1 стакан) и оставить на 5-6 ч, чтобы крупа впитала воду и разбухла. К ней добавить мелко нарезанные зеленый лук, зелень и растительное масло. В сезон можно добавить помидоры.

Сырой компот из сухофруктов

Сушеные фрукты (1 стакан) промыть, залить водой (желательно дистиллированной) и оставить на несколько часов. Если сухофрукты несладкие, то можно добавить мед.

БЛЮДА ИЗ ВАРЕННЫХ И ТУШЕННЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Салат из цветной капусты

Отварить цветную капусту (300 г), морковь (3 шт.), нарезать, добавить нарезанные кружками огурец и луковичу (по 1 шт.), перемешать, залить соусом из растительного масла и лимонного сока (по 2 ст. ложки) и натертого хрена (или редьки).

Помидоры, фаршированные гречневой кашей

У помидоров (12 шт. средней величины) срезать верхнюю часть и удалить ложкой мякоть с семенами. Сварить гречневую кашу (150 г) и наполовину наполнить ею помидоры. В каждый помидор ввести также сырой желток. Подготовленные помидоры положить в огнеупорную посуду, полить растопленным сливочным маслом (50 г) и запечь в горячей духовке.

Кабачки фаршированные

Кабачки (1 кг) очистить от кожицы, разрезать поперек на кусочки толщиной 4-5 см, удалить из них семена с частью мякоти и отварить в подсоленной воде до полуготовности. После этого кабачки начинить фаршем так, чтобы он выступал горкой, затем выложить их на противень или сковороду, смазанную маслом, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Для фарша капусту (1/2 кочана), морковь (2-3 шт.), репчатый лук (2-3 шт.) нарезать соломкой, слегка обжарить, добавив томатное пюре, после чего тушить на слабом огне.

Репка фаршированная

Репу (3-4 шт.) отварить до готовности, удалить середину, углубление заполнить начинкой, полить растительным маслом, посыпать молотыми сухарями (1-2 ст. ложки) и запечь в духовке. Перед подачей блюдо посыпать зеленью.

Для начинки мякоть репы мелко нарезать, добавить мелко рубленный и обжаренный репчатый лук (2-3 головки). Рис (1/4 стакана) отварить, откинуть на дуршлаг, промыть водой, после чего смешать с подготовленными овощами.

Баклажаны тушеные

Баклажаны (1-2 шт.) нарезать кубиками, добавить нарезанные луковичу, помидоры и морковь (по 2 шт.), очищенный и нарезанный сладкий перец (1 шт.). Тушить подготовленные овощи сначала в небольшом количестве воды до мягкости, после чего добавить растительное масло (3-4 ст. ложки) и тушить еще 5 мин.

Суфле из цветной капусты

Цветную капусту (1/2 кочана) тушить в молоке (2 стакана) с добавлением сливочного масла (1 ст. ложка). Пропустить капусту через мясорубку, смешать с манной крупой (4 ст. ложки), яйцом, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, полить растопленным сливочным маслом (1 ст. ложка), посыпать любыми сухарями и запечь в духовке (10 мин).

Шницель из белокочанной капусты

Отварить листья капусты (200-300 г), дать остыть, слегка отжать, разрезать каждый лист на две части, обмакнуть во взбитое яйцо, затем посыпать молотыми сухарями (или отрубями), жарить на растительном масле (2 ст. ложки) в течение 5 мин.

Капустные тефтели

Белокочанную капусту (500 г) отварить, пропустить через мясорубку, добавить поджаренную мелко нарезанную луковицу, ввести сырое яйцо и всыпать молотые пшеничные сухари. Всю массу перемешать, сформовать из нее тефтели, отварить их на пару или в подсоленной воде. Подать на стол со сметаной и зеленью.

Белокочанная капуста с яблоками

Нарезать тонко (или натереть на крупной терке) капусту (1/2 кочана), отварить до полуготовности, после чего воду слить. Положить в огнеупорную посуду (например гусятницу) капусту, лук (1-2 шт.) мелко нарезанный и пассерованный в растительном масле (1 ст. ложка), очищенные и мелко нарезанные яблоки (2-3 шт.), влить уксус (1 ч. ложка), масло (2-3 ст. ложки), добавить, если нужно, немного воды и тушить в духовке до готовности.

Каша-мешанка

Взять смесь круп с таким расчетом, чтобы одна крупа была цельной, а другая — дробленной (например: пшено и ячневую, кукурузную или рисовую и пшеничную, кукурузную и ячневую). Натереть на крупной терке овощи (не менее двух видов) из расчета 1 стакан овощей на 1 стакан смеси. Варить до готовности. Готовую кашу немного посолить.

Тыква с лимоном

Тыкву (400 г) очистить от кожуры, испечь и протереть через сито (или пропустить через мясорубку). Лимон натереть на терке, смешать с тыквой, добавить мед (2 ст. ложки) и тушить 15 мин. Остудить и подать со сметаной (2-3 ст. ложки).

Различные системы вегетарианского питания



3.1. ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Еще 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. Рекомендации по питанию, которыми веками пользовалась эта огромная страна, сохранившая свои вегетарианские традиции до наших дней, представляют огромный интерес.

Древней системой оздоровления, созданной в Индии, является йога, возникновение которой относят ко II тысячелетию до н.э.; по некоторым источникам, йога появилась еще раньше — в IV тысячелетии до н.э. Поскольку йога в наше время является популярнейшей гигиенической системой во всем мире, подробно излагать ее принципы здесь, на наш взгляд, нецелесообразно. Кроме того, центральное место йога отводит не столько питанию, сколько духовным и физическим упражнениям. Вместе с тем йога, будучи си-

стеймой нравственного и физического совершенствования, не могла разрешать потребление мясных продуктов: ведь вместе с мясом убитого животного человеку, согласно йоге, переходят болезни и страдания животного.

Кроме йоги, в древней Индии существовали и другие руководства по оздоровлению. Индийская священная литература — веды, относящаяся к концу II — началу I в. до н.э., включает одну книгу, называемую Аюрведой, "Наукой о долгой жизни". Этот научный трактат содержит руководство по методам лечения, а также подробные указания о том, как правильно питаться. В древней Индии были сформулированы этические, оккультные, гигиенические и физиологические мотивы, по которым человеку запрещено убивать животных и потреблять мясо. Считалось, что плотоядная пища делает людей тупыми и скотоподобными, питающийся мясом не может стать философом, мудрецом. Интеллект, по мнению учителей Востока, проясняется, утончается и обостряется благодаря растительной пище, которая в высшей степени благоприятствует возвышенному образу мыслей и божественному созерцанию. При этом растительная пища придает больше жизнеспособности, чем животная пища.

Вместо мяса, как исключительно полезные, рекомендовались свежие фрукты, салаты и сырые овощи, сыр, орехи, молоко, ячмень, мед, финики, миндаль. Важная роль отводилась сырой пище, которая, как считалось, улучшает качество крови, а потому должна составлять не менее 80 % пищи.

Другая система питания возникла в Центральном Китае около 6 тыс. лет назад. Она была разработана сторонниками философской школы, проповедующей, что универсальный закон бытия представляет собой единство противоположностей. Эти противоположности и взаимосвязанные силы они называли "инь" и "ян". В соответствии с этой философией в каждой вещи присутствуют два начала, от возрастания или убывания этих начал зависит характер этой вещи. Китайская медицина в целом и в частности рекомендации по питанию основывались на принципе "инь-ян".

М. Куши, автор многочисленных книг по макробиотике, пишет: "Все во вселенной непрерывно меняется, ночь переходит в день, активность в отдых, молодость в старость, жизнь в смерть, а смерть в перевоплощение. Понимание изменений, которые управляют нашей жизнью и естественным окружением, а также признание тесной связи между противоположностями, дополняющими друг друга внутри этих изменений, помогает нам достичь гармонии наших тел и умов".

Как использовать на практике этот универсальный принцип, ведущий к нравственному совершенствованию и здоровью, учили великие просветители Востока Лао Дзу и Конфуций. "Инь", по их теории, — это обозначение энергии или движения, которое имеет центробежное направление кнаружи и приводит к расширению.

"Инь", таким образом, "охлаждающая" энергия. "Ян" — движение центростремительное, направленное вовнутрь, приводящее к сжатию. "Ян" — энергия "согревающая".

Здесь нельзя не сказать о термине "макробиотика", который ввел в употребление Гиппократ и которым широко пользовались Геродот, Аристотель, Гален. В переводе на русский "макробиотика" означает "большая жизнь". Со времен Гиппократа слово "макробиотика" употребляли для характеристики здоровых и долгоживущих людей. В соответствии с содержанием макробиотики люди, растения и продукты питания, в зависимости от преобладания в них той или иной энергии, распределяются на тех, кто более "инь", и тех, кто более "ян". Поскольку все относительно, ничто не может быть полностью "инь" или "ян". Так, в человеческом организме действие "инь" и "ян" проявляется в расширении и сжатии легких и сердца, желудка и кишечника во время пищеварения. "Ян", по традиции Востока, обозначает твердое, вяжущее, согревающее, агрессивное, красное, раздражающее, горькое и соленое, в то время как "инь" — прохладное, влажное, мягкое, эластичное, сладкое, синее, фиолетовое.

Теория "инь" и "ян" была возрождена нашим современником, японским просветителем Юкиказу Сакуразавой. Будучи тяжело болен, Юкиказа Сакуразава решил обратиться к медицине древности. Стать полностью здоровым ему помогли простая растительная диета, построенная с учетом принципов "инь" и "ян", а также изучение восточной философии, обращенной к проблемам здоровья и долголетия. Юкиказа Сакуразава, известный под именем Джорж Озава, применительно к своему учению использовал термин "макробиотика". Он посетил 30 стран мира, в которых прочитал около 7 тыс. лекций, и опубликовал более 300 книг, в которых широко популяризировал древнюю китайскую систему питания. Как указывал Озава, макробиотика — это образ жизни и форма питания, практиковавшиеся многими людьми во всем мире в течение тысячелетий. Следуя этому образу жизни, человек приближается к природе. Согласно философии макробиотики болезни и несчастья — это те пути, которыми природа приводит человека к правильному образу жизни и гармонии с окружающей средой.

Заметим, что Д.Озава не только возродил древнее учение, но и, что особенно ценно, дал современное толкование понятиям "инь" и "ян", подразумевая под ними кислотную и щелочную реакции продукта. Для отнесения продуктов к той или иной категории он берет за основу содержание в них калия или натрия. В соответствии с его учением человек здоров, когда в его организме отношение калия к натрию равно 5:1.

С точки зрения традиций питания, принятых на Западе, главная особенность макробиотики — это строгое вегетарианство. Д.Озава также указывает, что буддизм, и в особенности дзэн-буддизм, запрещает потребление животной пищи. Кроме того, он

убежден сам, что питание мясом вредно для человека, тормозит его сознание, развязывает животные инстинкты. Однако последователи Озавы при отнесении продуктов к той или иной категории рассматривали не только растительные продукты, но и продукты животного происхождения, учитывая, очевидно, большую распространенность последних на Западе. Так, из растительных сильными "инь" продуктами являются картофель, томаты, фрукты, сахар, мед, дрожжи, шоколад, кофе, чай; умеренными "инь" — молоко, сливочное и растительное масло, орехи, слабыми "инь" — корне- и клубнеплоды, пшеничный хлеб. Из продуктов животного происхождения сильными "ян" продуктами являются красное мясо, птица, рыба, твердые сыры, яйца; умеренными "ян" — зерновые (рожь, ячмень, рис, гречневая крупа, овсяные хлопья), слабыми "ян" — хлеб грубого помола, бобовые, кукуруза.

В таблице приведен перечень продуктов по их соответствию от "инь" до "ян".

Таблица

Свойства продуктов	Пищевые продукты	(Δ) "Инь" ← ————— → "Ян" (▽)	
		характеристика продуктов	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); margin-right: 5px;">"Инь"</div> <div style="flex-grow: 1; border-left: 1px solid black; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: -5px; width: 0; height: 0; border-left: 5px solid transparent; border-right: 5px solid transparent; border-bottom: 10px solid black;"></div> <div style="position: absolute; bottom: 0; left: -5px; width: 0; height: 0; border-left: 5px solid transparent; border-right: 5px solid transparent; border-top: 10px solid black;"></div> </div> </div>	Сахар	нерафинированный	рафинированный
	Фрукты	меньших размеров выращенные в грунте выращенные в бо- лее холодном кли- мате	больших размеров выращенные на деревьях выращенные в более теплом климате
	Орехи	менее маслянистые	более маслянистые
	Листовые овощи	меньших размеров выращенные в более холодном климате	больших размеров выращенные в более теплом климате
	Семечки	меньших размеров	больших размеров
	Круглые овощи	меньших размеров	больших размеров
	Корнеплоды	меньших размеров	больших размеров
	Свинина	менее жирная	более жирная
	Бобы	маленькие	большие
	Молоко	менее жирное	более жирное
	Крупы	выращенные в более холодном климате	выращенные в более теплом климате
	Рыба	плавающая быстрее	плавающая медленнее
	Мясо	более постное	более жирное
	Сыр	более твердый менее жирный	менее твердый более жирный
	Яйца	более соленый более мелкие	менее соленый более крупные
	Птица	более мелкая летающая высоко	более крупная летающая низко
"Ян"			

Kushi M. The macrobiotik way: The complete macrobiotic diet. Denver-Wayne (N.Y.), 1985.

Водянистые, прохладные, съедобные растения "инь" растут в местах с более жарким климатом "ян", а более твердые растения "ян" — в местах с умеренным климатом "инь". Гречиха, например, как самый яркий представитель группы "ян", растет в холодном климате и горах, зерновые (самые "инь") — в тропиках, а бурый рис находится между ними. Макробиотика уделяет большое внимание адаптации человека к климату через продукты питания.

Как видно из таблицы, красное мясо, птица, твердые сыры и яйца, т.е. те продукты, которые являются результатом концентрации и переработки растений, съеденных животными, считаются более "ян", чем растения. Что касается растений, то корнеплоды и семена считаются более "ян", чем листья и ветки, а такие растения, как, например, кабачки, тыква, — более "ян", чем плоды, выращенные на дереве. В целом же растения, развивающиеся быстрее в более теплом климате и содержащие больше воды, имеют более свойств "инь", чем "ян". Это такие тропические растения, как авокадо, бананы, цитрусовые, а также овощи: картофель, помидоры, шпинат. Напротив, растения, развивающиеся медленно и содержащие меньше воды (например, зерновые, бобовые, орехи), скорее относятся к категории "ян", чем "инь".

На рисунке представлены продукты по соответствию их "инь" и "ян".



С точки зрения макробиотики, самые лучшие рационы можно составить из продуктов, расположенных в центре рисунка. Эти рационы, предназначенные для взрослых людей, живущих в умеренном климате, наиболее соответствуют теории "инь" и "ян". Ценным источником белка последователи макробиотики считают зерновые, бобовые, овощи (в том числе морские), семена, орехи, белое мясо рыбы. Потребление же красного мяса, птицы, яиц, также являющихся источниками белка, нецелесообразно, поскольку создает проблемы со здоровьем, в частности ведет к коронарным заболеваниям. Ведь, согласно макробиотике, когда мы едим пищу, не гармонирующую с потребностями нашего организма, т.е. мясо, яйца, твердые сыры (все они "ян"), у нас появляется столь же сильная потребность в сахаре, острых приправах, кофе, алкоголе, мороженом (все они "инь"). Тем самым мы пытаемся уравновесить "ян" и "инь", наше физическое и психическое состояние. Эти метания от одной крайности к другой могут разрушить основы здоровья и привести к болезни.

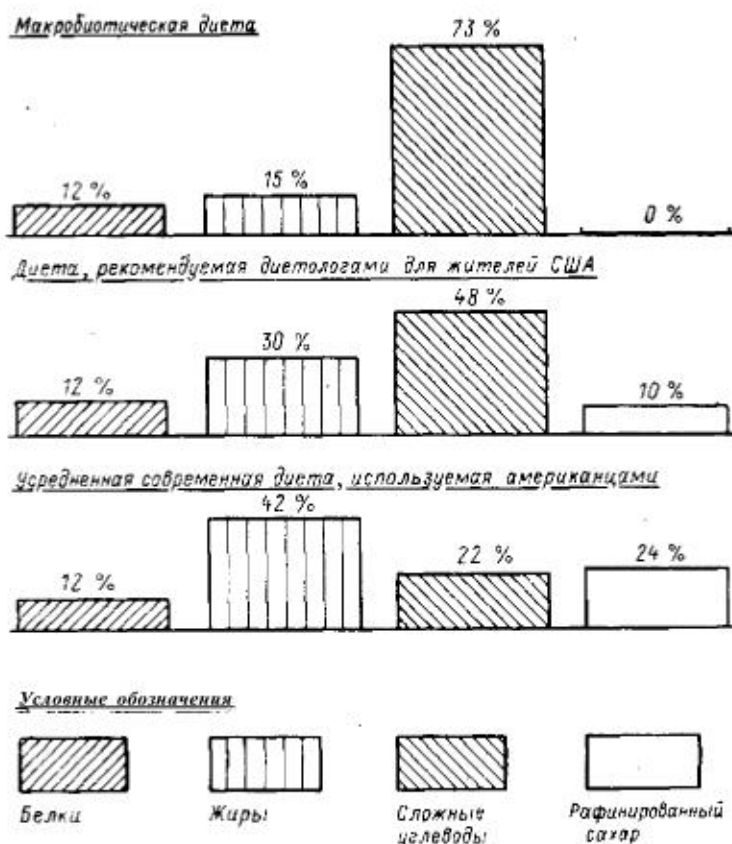
Итак, макробиотику с полным основанием оценивают как искусство продления жизни. Что касается рациона питания с точки зрения макробиотики, то вовсе не обязательно использовать все разнообразие пищи в один прием. Вот каким может быть ежедневный рацион: чашка овощного супа, блюдо, приготовленное из 1-2 сортов зерновых, небольшое количество по-разному приготовленных овощей, включая салат, блюдо из бобовых или сои, а также немного белой рыбы. В качестве приправы рекомендуется морская соль. Что касается кулинарной обработки, то лучше есть пищу, приготовленную на пару, вареную или печеную.

Как видим, ежедневно в рационе должны быть зерновые, овощи, продукты моря и блюда из бобов или сои. Как ни странно, фрукты добавлять к ежедневному рациону необязательно.

Что касается процентного соотношения продуктов, включаемых в обычный ежедневный макробиотический рацион, то оно таково: 50-60 % — продукты, приготовленные из цельного зерна, 20-30 % — овощи, выращенные без применения химикатов, 5-10 % — бобы и морские растения, 5-10 % — супы и 5 % — дополнительные продукты, включающие напитки, десерт, иногда рыбу. По данным на 1980 г., сбалансированная макробиотическая диета содержит 2126 ккал. Белки составляют 79 г, жиры — 40, углеводы — 361 г. Содержание кальция — 859 мг, фосфора — 1539, железа — 39,3, витамина С — 236 мг. Продукты моря и разнообразные продукты из

сои, входящие в рацион макробиотиков, содержат также витамины В., В₆, В₁₂ и фолиевую кислоту.

При сравнении этой диеты с нормами питания для лиц среднего возраста, занятых умственным или легким физическим трудом, принятыми у нас в стране, видно, что она содержит достаточное количество белков и углеводов, но жиров меньше, а потому калорийность ее несколько снижена. Кроме того, в диете имеется достаточное количество кальция и фосфора и даже избыточное количество витамина С и железа.



Соотношение белков, жиров и углеводов в различных диетах можно сравнить, используя показатели, представленные на рисунке выше.

Как видим, средний американец потребляет слишком много жира: на 12 % больше, чем рекомендуют диетологи, и на 27 % больше, чем принято в макробиотике. В результате многие американцы (двое из троих взрослых) страдают избыточным весом, а кроме того, прогрессирует рост таких болезней века, как сердечно-сосудистые и онкологические. Не случайно более 50 млн. людей в этой стране или находятся на диете, или стремятся соблюдать ее.

В диете макробиотиков значительно больше (73 %) сложных углеводов (зерновых продуктов, овощей), чем в усредненной американской диете (22 %). При этом рафинированный сахар в первой диете отсутствует, а во второй содержание его завышено. Вот как объясняет макробиотика преимущества потребления сложных углеводов по сравнению с простыми (сладкий кофе, конфеты). Сахароза простых углеводов быстро расщепляется, всасывается, и в результате человек испытывает чувство насыщения. Сложные углеводы, например необдирный рис, сгорают медленнее и постоянно поставляют в кровь глюкозу со скоростью 2 ккал в 1 мин, в то время как белый сахар дает в 1 мин 30 ккал. Особенно не рекомендует макробиотика рафинированный сахар, в котором в отличие от меда есть только один вид углеводов — сахароза и не содержится того витаминно-минерального комплекса, которым столь богат мед. Кроме того, сахар, как указывает макробиотика, снижает ценность витаминов В₉ В₆ и фолиевой кислоты. Парадоксально, но факт: именно американцы, убежденные в полезности и необходимости витаминов, потребляют избыточное количество рафинированного сахара, отрицательно влияющего на витаминный баланс.

Следует отметить, что макробиотика, возрожденная в современной Японии, находит все большее распространение во всем мире, и в частности в нашей стране. "Учитывая соотношения "инь" и "ян" в продуктах, можно добиться прекрасного эффекта от диетического или лечебного питания. Этим и замечательна теория "инь" — "ян", что она может легко и органично войти в любую выбранную вами систему питания" (Б. Кузнецов).

Итак, несмотря на обусловленное традициями различие двух описанных систем оздоровительного питания, созданных древними цивилизациями Востока, основой их является вегетарианство.



32. СЫРОЕДЕНИЕ - ОСОБЫЙ ВИД ВЕГЕТАРИАНСТВА

3.2.1. Основоположники натурализма

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

Платон

Ограничьтесь растениями, ест хотите питаться сытно и здорово.

Иоани Златоуст

Одна из разновидностей вегетарианского питания — сыроедение — питание только сырой 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.

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., писал: "Люди, питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом, хлебом и отказывающиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, отличаются безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью. Стало быть, природа не поставила ни мяса, ни кулинарное искусство необходимыми условиями человеческого питания". М.Бирхер-Беннер выступил против общепринятой в то время точ-

ки зрения, что критерием ценности пищи является ее калорийность, утверждая, что ценность продуктов определяется накопленной ими солнечной энергией. Соответственно наиболее важными источниками энергии для организма служат растения, богатые углеводами. Все продукты Бирхер-Беннер подразделяет 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 которых очень много вегетарианцев. Так, болгарский профессор Тодоров называет сырую растительную пищу "солнечной пищей".

В свою очередь, бельгийский исследователь Ян Дриес утверждает, что растения, помимо фотосинтеза, способны поглощать солнечную энергию в виде так называемых биофотонов и накапливать ее в ядре клетки в ДНК, т.е. именно там, где хранится наследственная информация. Анализируя физические характеристики фотонов сырых растительных продуктов, автор делает вывод о принципиальной разнице воздействия на организм сырой и термически обработанной пищи.

Одним из наиболее популярных практиков сыроедения по праву считается американский врач Герберт М. Шелтон, руководитель клиники лечения заболеваний естественными методами в городе Сан-Антония (штат Техас), автор многочисленных работ по лечебному питанию и голоданию. В своей книге "Ортотрофия" ("Правильное питание") Г.Шелтон подробно рассматривает вопросы, над которыми люди в большинстве своем даже не задумываются, а они, между тем, составляют основу здорового питания. Вот эти вопросы: *сколько, как часто и как надо есть*.

Итак, Г.Шелтон пишет, что аппетит человека создается привычкой: можно приучить себя есть мало или, напротив, очень много. Ребенка в раннем возрасте можно приучить есть круглосуточно, а можно научить довольствоваться 2-4 приемами пищи в день. Скорее всего доминируют здесь социальные привычки, а не физиологические потребности. Например, привычка питаться 3 раза в день принята повсеместно только в настоящее время. В античную эпоху, например, греки и римляне питались всего один раз в день: даже атлеты, составляющие армию, маршировавшие сутками с тяжелой амуницией, питались именно так. Более тысячи лет одноразовое питание вечером, по окончании дневной работы, было нормой для цивилизованных народов, проживающих на побережье Средиземного моря. Вплоть до XVIII в. в отдельных европейских странах было принято есть 2 раза в день. Вот как звучит поговорка, бытовавшая в то время: "Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 — значит, удлинить жизнь в десять раз по десять".

Переход на трехразовое питание, по мнению Г.Шелтона, был вызван ростом благосостояния жителей европейских стран и желанием получать физиологическое удовольствие, а вовсе не необходимостью удовлетворить потребность организма в питании.

Главный прием пищи

Г.Шелтон считает, что завтрак не должен быть единственным приемом пищи в день. Ведь усвоение пищи в нормальных условиях протекает от 10 до 16 ч. Значит, пища, съедаемая утром, не успеет обеспечить организм энергией для дневной работы. Кроме того, переваривание пищи — достаточно энергоемкий процесс, а значит, мешает выполнению физической и умственной работы днем. Далее, утром часто не бывает аппетита, а употребление калорийной пищи при отсутствии чувства голода не приносит пользы. Скорее, наоборот. Поэтому, советует Г.Шелтон, утренний прием пищи лучше всего пропустить вообще. В крайнем случае можно съесть фрукты или выпить фруктовый сок. Дневной прием пищи допускается, но очень легкий. Самым плотным может быть ранний ужин, который, правда, рекомендуется съедать после небольшого отдыха от работы. Что же касается трех "обедов" за день, то это явная перегрузка организма, и он рано изнашивается и стареет.

В последнее время получает распространение теория "вечерней нагрузки", т.е. максимального ужина. При этом на вечерний прием пищи (не менее чем за 2-3 ч до сна и не позже 6-8 ч вечера) приходится около 50 % суточной калорийности.

Итак, *первое* правило в любой естественной системе питания: есть только при ощущении голода! Голод — единственный сигнал, который может подсказать, когда есть.

Аппетит же — это прямая противоположность голоду, своего рода творение привычки: он может возникать и при наступлении установленного времени для еды, и при виде пищи, и т.д. Можно, к примеру, иметь аппетит на табак, кофе, чай, алкоголь и т.п., но нельзя испытывать чувство голода к ним, так как у организма отсутствует реальная физиологическая потребность в них.

Далее, не следует есть при повышенной температуре, болях, недомогании: больной организм нуждается в голодании, а не питании.

И еще. Поскольку процесс пищеварения отнимает энергию, не рекомендуется есть непосредственно перед серьезной работой, будь то физическая или умственная, или после нее. "Полный желудок не может думать" — гласит римская пословица.

Достаточно понаблюдать, как едят утром служащие большого города — в спешке, не прожевывая, на ходу просматривая газету, чтобы понять, почему среди них так распространены вялость и болезни. Правило *второе*. Пищу рекомендуется принимать только тогда, когда для этого есть достаточно времени. Любой другой подход противоречит законам физиологии.

Третье правило — умеренность. Философы древности гордились

своей привычкой к умеренности во всем и в частности в еде. Сейчас же неумеренное питание — одна из наиболее распространенных бед. С самого рождения мы приучаем наших детей переедать — просьбами, уговорами, угрозами, подкупом и т.д. мы своими руками делаем из них обжор. Нельзя не сказать и о такой причине переедания, как привычка есть ненатуральную пищу. Кроме того, к перееданию ведет большое разнообразие пищи, которое чрезмерно стимулирует вкусовые ощущения. А вот при употреблении натуральной, т.е. растительной, пищи переест трудно.

Г.Шелтон, не возражая против разнообразия пищи вообще, считал вредной попытку обеспечить это разнообразие ее в один прием. По его мнению, это, с одной стороны, ведет к перееданию, а с другой, усложняет работу пищеварительного аппарата. Он пишет: "Если у нас 6 блюд в меню, нас тянет съесть гораздо больше, чем когда их было бы 3. Переедание наше в значительной мере результат большого количества блюд, которые выставляют на стол. В результате мы продолжаем такую практику, пока аппетит не извратится и не станет нашим грозным хозяином". Шелтон первым выдвинул положение, согласно которому в один прием пищи должен приниматься один продукт. Развивая свою теорию, Шелтон ввел термин "монотрофическая пища" для обозначения такой практики, когда за один раз принимается один продукт, в отличие от монодиеты, когда на протяжении какого-то времени принимается лишь один продукт, — например молоко. В определенных условиях монодиета (скажем, как временная, разгрузочная) может иметь определенную ценность, но на короткий промежуток времени.

Как перейти на сыроедческую диету

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

В прошлом обязательным условием духовного роста человека согласно философским, нравственным и религиозным системам считалось воздержание: безудержное удовлетворение физиологических потребностей, в частности постоянная обильная и вкусная пища, признавалось как вредное для человека. Посты, предписываемые всеми религиями, преследовали цель заставить человека бороться со своими слабостями, ограничивать себя, а также помочь организму очиститься от вредных веществ. В современном обществе, члены которого стремятся как можно полнее удовлетворить свои желания и прихоти, эта мудрость забыта. Отказ от самоограничения, в частности в питании, привел к значительному росту сердечно-сосудистых, онкологических, аллергических заболеваний, вызываемых в основном обменными нарушениями, к упадку душевного и физического здоровья человека.

Изменение системы питания помогает отказаться от вредных

привычек — курения, злоупотребления спиртными напитками, тренирует волю, дает человеку здоровье, а самое главное — помогает почувствовать самоуважение и найти удовлетворение в самосовершенствовании.

Г.Шелтон считает, что переход на принципиально новый способ питания — сыроедение — может быть осуществлен только, если человек очень сильно желает этого, а кроме того, обладает достаточными знаниями и силой воли. « "Железо" вашей воли, — пишет он, — часто более важно, чем железо в вашей еде ».

В своей книге "Ортотрофия" Г.Шелтон дает рекомендации, как перейти на новый способ питания — сыроедение. Вот они.

1. Переходить на новый способ питания нужно сразу, а не постепенно и настолько полно, как это возможно. Вначале вы почти всегда будете ощущать недостаток пищи. Возможны головокружение и слабость, 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, включающую ограниченное количество продуктов. В этом случае вы съедите не больше того, чем требуется организму. Разнообразие пищи приводит к перееданию.

3. Начинайте дневной прием пищи с сочных фруктов, причем ешьте их в сыром виде и целиком. Свежие фрукты лучше сушеных, а консервированные — практически бесполезны.

4. Съедайте за день не менее одной большой порции салата (или два салата). Зеленые листья не могут заменить даже фрукты. Для приготовления салатов используйте не более 4 видов сырых овощей. Ешьте их без соли, уксуса, масла и иных приправ. Лук, как и другие овощи с острым вкусом, например редис, не употребляйте часто.

5. Помните: орехи — главный источник белков и легкоусвояемого жира.

6. Употребляйте жиры в небольшом количестве и отдельно от белков.

7. Идеальной является сырая пища. И все же, если вы захотите сварить какой-либо продукт, варите его очень непродолжительное время.

8. Пейте только воду, но не холодную, а прохладную. Все остальные напитки — это или еда (соки, молоко), или яды (кофе, чай, какао, вино и др.). Не пейте при отсутствии жажды.

9. Исключайте потребление соли, перца, специй и приправ, а также таких крайне вредных и бесполезных растительных продуктов, как мак, табак, белладонна. Ограничьте потребление белого сахара, белой муки и полированного риса, которые считаются "пищей медленного умирания".

10. Воздерживайтесь от вареной пищи, приготовленной заранее,

исключайте консервированную пищу, избегайте животных продуктов — мяса, рыбы, птицы, яиц, молока.

11. Всегда соблюдайте умеренность в еде.

12. Употребляйте пищу в правильных сочетаниях: 1 или 2 вида обработанных овощей, салат из сырых овощей и белковая (или крахмалистая) пища.

Необходимо отметить, что вопрос о том, как правильно подбирать продукты для одной трапезы, возникал уже очень давно. Еще Авиценна в своем "Трактате по гигиене" в главе "Уравновешение пищи" размышлял о совместимости различных видов продуктов: "Одна из разновидностей уравновешения относится к порядку приема пищи и сочетанию одной пищи с другой. Ошибки в таком уравновешении состоят в следующем. Если за медленно переваривающейся пищей следует быстро переваривающаяся, то последняя опережает ее в переваривании, но не может проникать дальше из-за того, что под ней находится медленно перевариваемая пища... Время приема пищи также относится к категории уравновешения пищи. Это означает, что вторую пищу следует принимать после того, как первая успела спуститься; принимать пищу надо лишь тогда, когда чувствуется естественный голод, а не случайный и болезненный".

Аналогичные мысли высказывает и Г.Шелтон. В своей книге "Правильное сочетание пищевых продуктов" (1951 г.) он сформулировал 9 правил, которыми он предлагает руководствоваться при подборе продуктов для каждого приема пищи. "Убежденность людей в том, что правильно любое сочетание продуктов, которое нам нравится, основано на предрассудке или слепом фанатизме", — утверждает Шелтон.

Принципы созданной им теории Г.Шелтон обосновывает с учетом достижений физиологии. При этом он многократно ссылается на работы нашего знаменитого соотечественника академика И.П.Павлова, который указывал, что "каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез", что сила сока меняется в зависимости от качества пищи. Опытным путем И.П.Павлов показал, что при скармливании собаке хлеба, молока или мяса проявляется специфика так называемой "молочной", "мясной" или "хлебной" секреции желудочных желез. Различный характер желудочного сока, выделяющегося на продукт, указывает на способность организма приспосабливать секреторную деятельность пищеварительных желез к различным видам пищи.

В настоящее время установлено, что желудочный сок помимо пепсина, расщепляющего белки, содержит небольшое количество амилазы, расщепляющей углеводы, и липазы, расщепляющей жиры. Установлено также, что поджелудочная железа — важнейший орган пищеварительной системы — способна выделять в полость двенадцатиперстной кишки панкреатический сок, содержащий несколько ферментов, расщепляющих 3 различные группы пище-

вых веществ: белки, жиры и углеводы. При этом длительность, характер и качество панкреатической секреции существенно меняются в зависимости от характера потребляемой пищи.

Несмотря на многочисленные данные, свидетельствующие о возможности приспособления деятельности пищеварительных желез к характеру питания, одна из основных рекомендаций Г.Шелтона — это: "Ешьте белки и углеводы в разное время". Значит, белковые продукты — мясо, яйца, сыр, творог, орехи — не следует есть с продуктами, содержащими большое количество крахмала, т.е. с хлебом и всеми изделиями из муки, кашами, картофелем. (Заметим, что сам Г.Шелтон был строгим вегетарианцем, но поскольку его книга рассчитана на широкий круг читателей, то в ней есть сведения и о мясных продуктах.) Итак, привычные для нас сочетания, например, хлеба с сыром, или хлеба с творогом, или хлеба с яйцами, или картофеля с мясом не являются, по мнению Г.Шелтона, оптимальными. Автор объясняет это тем, что первые стадии переваривания крахмалов и белков происходят в противоположных средах: ферменты, расщепляющие крахмал, требуют щелочной среды, а расщепляющие белок — кислой. Поэтому вначале нужно съесть белковую пищу, а во вторую очередь — крахмалистую, чтобы не мешать расщеплению белка.

Далее Г.Шелтон предлагает получать в один прием пищи один вид белка, т.е. не сочетать, например, яйца и молоко, сыр и орехи, молоко и орехи. Что касается жиров, то Г.Шелтон не рекомендует употреблять их ни с одним видом белковой пищи, так как в присутствии жиров переваривание белков замедляется на несколько часов, что способствует развитию гнилостных процессов в кишечнике. Так, нельзя одновременно употреблять такие продукты, как сливки, сливочное масло, различные растительные масла и сыр, яйца, мясо. Чтобы уменьшить неблагоприятное действие жира на переваривание белков, Г.Шелтон предлагает употреблять белковую пищу в сочетании с большим количеством сырых зеленых овощей.

Следующая рекомендация Г.Шелтона: "Ешьте кислоты и крахмал в разное время". Даже слабая кислота, по его мнению, разрушает амилазу слюны. Тем не менее, в наши дни доминирует утверждение, что именно амилаза слюны играет ведущую роль в начальных этапах гидролиза крахмала и гликогена в ротовой полости. Следуя этому положению, Г.Шелтон пишет: "Если смешанное питание начнется с кислоты, то трудно представить, каким будет гидролиз (переваривание крахмала), вызываемый слюной. Между тем за завтраком мы постоянно едим кислые фрукты перед кашей и не замечаем вредных последствий. Крахмал, который избежал переваривания на этой стадии, подвергается действию панкреатического сока, и конечный результат, казалось бы, вполне удовлетворительный... И все же разумно предположить, что, чем больше работы проделано слюной, тем легче задача, оставшаяся для

других секретов, и тем больше вероятность полного переваривания".

Трудно не согласиться с доводами ученых о том, что секреторная деятельность пищеварительных желез должна расходоваться экономно, а потому не следует допускать неправильное сочетание продуктов и нарушать тем самым последовательность гидролиза пищевых веществ, в данном случае слюнное переваривание.

Поскольку пепсин, расщепляющий белки, активен только в кислой среде, белки и кислоты Г.Шелтон предлагает также потреблять в разное время. По мнению Г.Шелтона, ошибочно думать, что продукты, содержащие кислоты, помогают перевариванию белка. Он убежден, что эти кислоты задерживают выделение желудочного сока и, таким образом, тормозят гидролиз белка. Поэтому недопустимо употреблять ананасовый сок в сочетании с мясом, а майонез, лимонный сок и уксус — в качестве приправ к салатам. Исключение составляют орехи и сыр, которые, благодаря высокому содержанию в них жира, замедляют желудочную секрецию на более продолжительное время, чем это делают кислоты.

Разумеется, не все положения теории Г.Шелтона находят безусловную поддержку. "Природа сама комбинирует различные пищевые вещества в одной и той же пище" — вот главное возражение оппонентов Г.Шелтона против предложенной им системы сочетания пищевых продуктов. На это утверждение Г.Шелтон отвечает, что "между перевариванием одного пищевого продукта, каким бы сложным ни был его состав, и перевариванием смеси различных пищевых продуктов существует большое различие. К перевариванию одного продукта, который представляет собой сочетание крахмала и белка, организм может приспособиться (в отношении силы и времени выделения соков) достаточно легко. Однако, когда съедаются 2 вида пищи с различными, даже противоположными пищеварительными потребностями, такое приспособление становится невозможным: если хлеб и мясо съедаются одновременно, то вместо выделения в первые 2 ч переваривания хлеба почти нейтрального желудочного сока немедленно начнет выделяться высококислотный сок, и переваривание крахмала резко остановится".

Следующая рекомендация Г.Шелтона — "Избегайте десертов". Вред от мороженого, съеденного на десерт, равно как и от других охлажденных десертов, Г.Шелтон объясняет тем, что холод тормозит секрецию пищеварительных желез. Он также против приема фруктов на десерт, так как они легко бродят, а, кроме того, в сочетании с другими видами пищи вызывают вздутие кишечника. Вот почему в один прием можно съесть кислые фрукты, а в другой — сладкие. И уж совершенно отдельно от всякой другой пищи следует есть арбуз и дыню. Это требование объясняется тем, что дыня переваривается только в кишечнике, а не в желудке, как другие продукты. Поэтому дыня, длительное время находясь в желудке с теми продуктами, которые требуют продолжительного воздейст-

вия желудочного сока, образует много газов, что в свою очередь ведет к метеоризму.

В примерном меню, предложенном Г.Шелтоном, воплотилась на практике его теория правильного сочетания пищевых продуктов. Вот некоторые из них.

Первый завтрак — на выбор

1. Три апельсина. 2. Неподсахаренный грейпфрут. 3. Виноград (200 г) с яблоком (1 шт.). 4. Груши (2 шт.) и высушенный на солнце инжир (8 шт.). 5. Предварительно замоченный чернослив и яблоко или груша (1 шт.). 6. Груши (2 шт.) и финики или инжир, высушенные на солнце (1 горсть'). 7. Блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы. 8. Яблоко (1 шт.) или виноград (200 г), финики или сливы (1 порция). 9. Арбуз. 10. Дыня. И. Персики без сахара. 12. Ягоды без сахара.

Второй завтрак (в полдень) — на выбор

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

Г.Шелтон предлагает также 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. Виноград (200 г), финики (10 шт.) и груша (1 шт.). 4. Грейпфрут и апельсины. 5. Виноград (200 г), финики и чернослив.

Второй завтрак (в полдень) — на выбор

1. Зеленый салат, огурец, сельдерей, шпинат (приготовленный на пару) и печеный картофель. 2. Зеленый салат, редис, зеленый перец, цветная капуста (печеная) и морковь (на пару). 3. Зеленый салат, лук, швейцарская капуста и зеленый горошек. 4. Зеленый салат, белокочанная 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. Сель-

дерей и редис, белокочанная капуста (на пару), горчичная 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 грецкие орехи (300 г).

Как видим, многие овощи и фрукты, рекомендуемые Г.Шелтоном, не доступны нашим читателям, поскольку у нас не произрастают. Ведь школа здоровья, которой Г.Шелтон руководил более 40 лет, расположена на солнечном юго-западе США, где лето — теплое, а зимы — короткие и «мягкие, и круглый год обилие всевозможных фруктов и овощей. Именно на них и ориентировался автор при составлении меню.

Тем, кому покажется заманчивым испробовать на себе систему Г.Шелтона, а, по всей вероятности, это будут люди с нарушенной функцией пищеварительной системы, предлагаем те пищевые сочетания, которые соответствуют рекомендациям Г.Шелтона, а главное — доступны. Итак, благоприятным является сочетание хлеба с маслом, любых каш и картофеля с любыми жирами (растительным и сливочным маслом). Морковь, свекла, цветная капуста, тыква и другие овощи, содержащие крахмал, хорошо сочетаются с любой крахмалистой пищей — хлебом, блюдами из круп, картофелем. Продукты, содержащие большое количество белка (творог, сыр, яйца, бобовые), лучше всего сочетаются с сочными овощами, такими, как капуста (кочанная, брюссельская, листовая), кабачки, зеленый салат, огурцы, редис, петрушка.

Интересны идеи сторонника естественных методов оздоровления и пропагандиста вегетарианского питания К. Джеффри. Он считает, что пищей для человека являются только фрукты в сыром виде и орехи. К. Джеффри рассматривает питание как одну из составляющих комплекса приемов, обеспечивающих человеку здоровье и бодрость: водных процедур, лечебного голодания, правильного дыхания и пр.

В своих рекомендациях в отношении питания К. Джеффри весьма категоричен. Так, признает здоровой и рекомендует он исключительно сырую и растительную пищу, подразделяя ее на 6 категорий, в зависимости от действия на организм человека. В списке рекомендуемых продуктов он указывает, какой процент из ежедневно потребляемых продуктов питания должна составлять каждая из категорий.

Список 1 — фрукты и ягоды

Яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, смородина, крыжовник, вишня, дыня, арбуз, виноград и пр.

Все фрукты должны быть съедены в сыром виде, а их количество должно составить 50 % общего объема пищи.

Список 2 — овощи

Помидоры, огурцы, редис, морковь, лук-порей, зеленый салат, свекла, цветная капуста, спаржа и др., за исключением картофеля.

Все овощи, причем с кожей, должны быть съедены в сыром виде, а их количество должно составить 35 % общего объема пищи.

Список 3 — крахмалистые продукты

Бананы, картофель, различные злаки, продукты из цельной пшеницы, соевые бобы, кукуруза, необдирный рис.

Эти продукты нужно съедать сырыми или слегка обработанными термически.

Их количество должно составлять 10 % общего рациона.

Список 4 — концентраты

Изюм, чернослив, финики, яйца, сливки, творог, сухофрукты, мед, нерафинированный сахар, очищенный миндаль, грецкий орех и др., семечки.

Концентрированные сахара, белки, жиры должны составлять 5-10 % общего рациона.

Список 5 — отварные овощи

Рекомендуется употреблять только 1-2 раза в неделю. Варить можно все овощи, кроме капусты, но непродолжительное время. Можно питаться, не включая в рацион вареную пищу.

Список 6 — приправы

Растительное масло, сливки, мед, фруктовые соки, соль, репчатый лук, чеснок, петрушка, мята, шалфей. Приправы должны составлять 1 % потребляемой пищи.

Указав, какие продукты следует есть, К. Джеффри предлагает рекомендации, *когда* есть и *сколько*. Первый раз, считает он, нужно есть в полдень, второй — около 6 ч вечера. Эти рекомендации совпадают с учением йогов о максимальной активности организма в период от полудня до 6 ч вечера, благоприятный для приема пищи. И далее. В день следует потреблять в среднем около 1,5 кг пищи, корректируя эту норму в зависимости от возраста, роста, характера работы. Но во всех случаях принцип должен оставаться один — есть как можно меньше, чтобы только утолить голод.

3.2.2. Натуристы в нашей стране

В нашей стране также есть сторонники питания сырой растительной пищей. Это, как они себя называют, натуристы. Известным популяризатором-практиком натуризма (сыроедения) считают журналиста Александра Николаевича Чупруна. Из-за тяжелого хронического заболевания он, еще молодой мужчина, стал инвали-

дом первой группы. Все испробованные способы лечения не принесли больному желаемого успеха. И, только перейдя на питание сырой растительной пищей, он почувствовал, что болезнь стала отступать. Постепенно состояние А.Н.Чупруна улучшалось и, наконец, он ощутил себя совершенно здоровым человеком.

А.Н.Чупрун так описывает историю того, как он стал натурастом: «... Когда мне было очень худо с сердцем, когда "скорая помощь" посещала меня 2-3 раза в неделю, товарищ принес мне старую, редкую теперь книгу Н.В.Тарасова и Т.И.Бохановской "Сырая пища и ее приготовление", изданную этими ленинградскими врачами еще в 1931 г. 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 8 кг 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 г., 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 на 5 лет!) я предпринимал дозированное голодание; сроки его были такими, как рекомендовал профессор Ю.С.Николаев в своей книге для случаев самостоятельных голоданий, без врачебного наблюдения, — 3-4 дня».

С тех пор А.Н. Чупрун собрал богатую литературу по натуразму, с успехом выступает с лекциями в разных городах страны.

На вопрос, каков ежедневный рацион натураста, А. Н.Чупрун отвечает: дважды в день следует съедать большую порцию салата из зелени и овощей с добавлением 100-200 г масличных семян (неочищенные семена подсолнечника, смолотые в кофемолке, кунжут, мак, тыквенные семечки и пр.) или любых орехов. Кроме салата можно съесть немного ядер абрикоса или 2-3 г цветочной пыльцы, зимой ее можно заменить травяной мукой из заготовленных летом сушеных трав и листьев (1/2 стакана). Допускается в один прием пищи съесть один из салатов в сочетании с зерновыми продуктами, кашей или с отварным картофелем. Однако строгие сыроеды полностью отказываются от вареных продуктов. Самая полезная крупа для сыроеда — гречневая. Ее можно не варить, а заливать на ночь водой и есть сырой, а если и варить, то очень недолго и есть полусырой. Зерновые продукты, и в особенности хлеб, — нежелательная еда для сыроеда из-за несбалансированности в них белка.

Еще один прием пищи — фрукты. Их нельзя смешивать с другими продуктами. Целесообразно съедать фрукты (свежие или сушеные) на завтрак. К названным приемам пищи можно добавлять ужин, состоящий из травного чая с медом или из фруктов.

Другим известным натурастом является Вагз Даниэлян. Он также пришел к натуразму, желая победить тяжелые заболевания. Будучи немолодым человеком, перенесшим войну, плен, тяжелые лишения, он прочитал книгу одного известного врача — натуропата о целебных свойствах сырой растительной пищи. Решение стать сыроедом было принято сразу же. Сыроедение принесло Даниэлян не только избавление от болезней, но и выносливость и энергию, которой мало кто может похвастаться в его возрасте. Он смог выполнять труднейшие йоговские упражнения, стал серьезно заниматься бегом: даже участвовал в забеге на 40 км.

Как питается ВДаниэлян?

Первый прием пищи — в зависимости от сезона фрукты или сухофрукты, может быть мед; только при ощущении сильного голода, после физической нагрузки (бега, быстрой ходьбы, физических упражнений, физической работы и т.п.).

Второй прием пищи — свежие овощи (с рафинированным растительным маслом или без него) и не более 100 г очищенных семян и орехов; только при ощущении сильного голода.

Третий прием пищи — в зависимости от сезона фрукты или сухофрукты, их можно заменить свежеприготовленным соком из овощей (моркови, свеклы) или дистиллированной водой (можно — с небольшим количеством меда); только, если в этом есть необходимость.

Суточное количество потребляемой пищи — примерно 1500 г. Из них: летом и осенью 60 % занимают фрукты, а 40 % — овощи и масличные семена или орехи. Зимой же наоборот — 60 % занимают овощи и масличные семена или орехи и 40 % фрукты или сухофрукты или мед. К этим продуктам хорошо добавить цветочную пыльцу и все съедобные дикорастущие травы, особенно крапиву.

Все фрукты (во избежание брожения) Даниэлян ест отдельно от овощей, крахмалистой и белковой пищи.

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 редко употребляем в пищу, собрал еще один известный в нашей стране натуралист и пропагандист сыроедения — доктор биологических наук из Кишинева Петр Христофорович Кишин.

Вот эти растения — крапива, подорожник, одуванчик.

Крапива — широко распространенное сорное растение на многих широтах земного шара. В крапиве много фитонцидов, витаминов (К, В, В₁, каротиноидов органических кислот.

Ранней весной из крапивы готовят салаты и щи. Наибо-

лее ценна она в свежем виде. Однако ее можно оставлять и на зиму: для этого ее измельчают, сушат и хранят в темных банках.

Лекарственное значение имеют и листья, и корни, и семена крапивы. Так, крапиву используют при легочных, почечных и маточных кровотечениях как кровоостанавливающее средство. Крапива показана также при лечении ран, язв, при геморроях, при ожогах и обморожениях. Крапива известна как противоглистное средство и как средство, способствующее образованию молока. Кроме того, крапива обладает тонизирующим, вяжущим, желчегонным свойствами. В народной медицине крапиву рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре, артритах, заболеваниях полости рта, печени, желчных путей, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря. Крапива хорошо зарекомендовала себя как болеутоляющее, противовоспалительное, противосудорожное, слабительное и мочегонное средство, а также как средство для укрепления волос.

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, а также для лечения крапивницы, а семена — от кровохарканья.

Для лечебных целей, как и в пищу, используют листья подорожника. Они содержат смолистые, белковые, горькие и дубильные вещества, витамины, С, К, каротин, кислоты, полисахариды, танин, следы минеральных солей с преобладанием калия и другие вещества.

Молодые нежные листья подорожника используют для приготовления различных салатов в сочетании с луком, картофелем, крапивой, хреном.

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.

Одуванчик — одно из наиболее распространенных на земном шаре растений. В лечебных целях используют в основном корни растения. В корнях содержатся сахара, белок (15 %), горькие вещества (около 10 %), спирт, холин, витамин В, и пр. Соцветия и листья содержат каротиноиды, спирты, холин, инозит, витамины (В., В², С, D, провитамин А). В семенах накапливается до 20 % жирных кислот. В пыльце одуванчика много бора, марганца.

В пищу используют практически 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, а корни отваривают в подсоленной воде в течение 6-8 мин.

Собирать растения лучше на лугах, около рек и на полях, где они меньше накапливают свинец из выхлопных газов автомобилей и другие вредные вещества. Еще лучше выращивать одуванчик на грядках в огороде.

Натуристы используют в пищу листья и цветки одуванчика в свежем виде с апреля до ноября, а в засушенном виде — зимой.

В народной медицине одуванчик рекомендуется при заболеваниях печени, селезенки, хронической экземе, болезнях крови, как желчегонное средство при лечении желчного пузыря и в качестве слабительного. Применяется также как отхаркивающее, успокаивающее и снотворное средство. Наружно млечный сок одуванчика применяют для выведения мозолей и как косметическое средство для удаления угрей, веснушек и пигментных пятен.

3.2.3. Рецепты сыроедам

Опираясь на большой личный опыт, В. Даниэлян разработал значительное количество рецептов салатов и других блюд для сыроедов.

Вот эти рецепты.

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

1. Пропустить через мясорубку свеклу, морковь, кислое яблоко, мелко нарезать сладкий перец, помидоры, капусту и огурцы, все это перемешать, добавить лимонный или гранатовый сок, растительное масло, приправить салат ароматной зеленью (петрушкой, укропом, кинзой, базиликом).

2. Мелко нарезать зеленый салат, огурцы, зелень укропа, добавить лимонный или гранатовый сок и залить подслащенной водой.

3. Мелко нарезать портулак, зелень кинзы или петрушки, добавить растертый чеснок, лимонный сок и растительное масло.

Так же можно приготовить салат из свекловичной ботвы.

4. Натереть на терке тыкву и свеклу, добавить сушеный чернослив, корицу и растительное масло.

5. К натертой на крупной терке моркови добавить мелко нарезанные сладкий (болгарский) перец, помидоры, лук, зелень. Заправить салат растительным маслом.

6. Натереть на терке морковь, редьку и кислые яблоки и перемешать с мелко нарезанной зеленью. Заправить салат растительным маслом.

7. Натереть на терке картофелину, нарезать свеклу средней величины, нашинковать капусту (0,5 кг), добавить помидор, лук, растительное масло.

8. Мелко нарезать шпинат, зелень петрушки, чеснок, репчатый лук, добавить помидоры, растительное масло или лимонный сок.

9. Мелко нашинкованную капусту растолочь деревянной толкушкой, добавить растертый чеснок, зелень укропа, растительное масло, лимонный сок или кислое яблоко.

10. Мелко нарезать спаржу, капусту, зелень и лук, добавить растительное масло.

11. Мелко нарезать лук и помидоры, добавить зелень петрушки, чуть проросшую пшеницу, лимонный сок и растительное масло.

12. Натереть на терке морковь и кабачки (в равных количествах), добавить зелень петрушки, укропа, растительное масло и лимонный сок.

13. Нарезать сырой шпинат, натереть на терке немного свеклы, добавить зелень петрушки, укропа, чеснок и растительное масло.

14. Нашинковать капусту, натереть репу и морковь, добавить немного меда и растительное масло.

15. Натереть морковь, добавить толченые орехи и мед.

16. Натереть морковь, немного хрена, нарезать зелень сельдерея, добавить толченые орехи и растительное масло. Орехи и масло можно заменить семенами подсолнечника.

17. Нашинковать капусту, натереть редьку, добавить зелень укропа или петрушки, лимонный сок или кислое яблоко и растительное масло.

18. Натереть морковь, добавить свежий или консервированный зеленый горошек, лук, растительное масло и лимонный сок.

19. Натереть редьку, добавить клюквенный сок, растительное масло и зелень.

20. Натереть свеклу, добавить чеснок, зелень, растительное масло и лимонный или гранатовый сок или кислые яблоки.

21. Мелко нарезать цветную капусту, натереть тыкву, нарезать помидоры, огурцы, зелень, добавить растительное масло.

22. Натереть на терке свеклу, морковь, добавить орехи, мелко нарезанные лук, чеснок и антоновское яблоко. Орехи можно заменить растительным маслом.

БЛЮДА ИЗ ЗЕРНОВЫХ И БОБОВЫХ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

23. Гречневую муку развести водой (желательно дистиллированной), добавить натертые ядра грецких орехов, мелко нарезанные лук и чеснок. Можно добавить зелень кинзы или петрушки, а орехи заменить растительным маслом.

24. Овсяную муку развести водой, подслащенной медом, добавить натертые ядра грецких орехов (или семена подсолнечника), лимонный сок и ваниль.

25. Гречневую муку развести водой (дистиллированной), под-

слащенной медом, до густоты сметаны, добавить растительное масло и ваниль.

26. Гречневую муку и молотые орехи развести гранатовым соком, подслащенным медом, добавить ваниль.

27. Гречневую муку залить водой и оставить на 5-6 ч. Когда крупа разбухнет, добавить мелко нарезанные лук и зелень и растительное масло. В сезон можно добавить помидоры.

28. Нарезать кабачки дольками толщиной 1 см, залить их растительным маслом и обвалять в гречневой муке. Можно полить лимонным соком.

29. Овсяные хлопья ("Геркулес") залить разведенным водой медом, добавить толченые орехи. По желанию можно добавить кислое яблоко.

30. Натертую на мелкой терке морковь смешать с толчеными орехами, добавить ваниль, положить на тарелку и украсить ядрами абрикосовых косточек или миндалем.

31. Сушеные фрукты промыть, залить водой (желательно дистиллированной) и оставить на несколько часов. Если сухофрукты не сладкие, можно добавить мед.

32. В сок шиповника положить мелко нарезанные лук, редьку, капусту, морковь,огурец, зелень петрушки, укропа.

33. Горох, пролежавший в воде одни сутки, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные лук, чеснок, огурцы, красный перец, растительное масло и кислое яблоко. Можно добавить орехи.

34. Проросшую пшеницу (росток должен быть не более 1-2 мм) и лимон с кожцей пропустить через мясорубку, замесить гречневой мукой, добавить толченые орехи и измельченные финики, или изюм, или мед. Финики и изюм можно пропустить через мясорубку вместе с пшеницей.

35. Проросшую пшеницу и орехи пропустить через мясорубку, добавить мед (мед можно заменить финиками или изюмом). Полученную массу замесить гречневой мукой, выложить на тарелку и накрыть слоем натертых на терке кисловатых яблок. Яблоки можно заменить "джемом" из пропущенных через мясорубку предварительно замоченных сухофруктов.

36. а) Растертые орехи перемешать с медом, добавить ваниль.

б) Семена кунжута перемешать с медом, выложить массу на тарелку, разрезать ромбиками и на каждый ромбик положить по изюминке.

в) Конопляное семя перемешать с медом или с пропущенными через мясорубку финиками или изюмом. (Можно добавить ваниль, хотя употребление ее нежелательно.)

37. Заранее замоченные овсяные хлопья "Геркулес" процедить, добавить пролежавшую одни сутки в воде чечевицу, растительное масло, мелко нарезанный лук и лимонный сок.

38. Растолченные и размоченные в воде плоды шиповника про-

цедить, добавить заранее размоченную чечевицу и мелко нарезанные лук и любую зелень. Можно добавить растительное масло.

39. Отпеченную из размоченных овсяных хлопьев жидкость заправить мелко нарезанным луком и морковью, добавить протертое кислое яблоко и мелко нарезанную зелень петрушки.

40. а) Проросшую пшеницу перемешать с заранее размоченной гречневой крупой, добавить мед, выложить массу на тарелку и украсить миндалем или орехами, размоченными сушеными абрикосами или черносливом и измельченными финиками.

б) Проросшую пшеницу перемешать с размоченной гречневой крупой, добавить изюм и немного корицы. Изюм можно заменить финиками или другими сухофруктами.

41. К размоченной гречневой крупе добавить молотые орехи, чеснок, лук (лук заранее мелко нарезать, залить нерафинированным растительным маслом и дать отстояться в течение 2-3 ч) и зелень. Эту массу завернуть в виноградные или капустные листья.

42. Пропустить через мясорубку размоченные чечевицу и горох, добавить молотые орехи, мелко нарезанные лук, чеснок, зелень и растительное масло. Из полученной массы сформовать котлеты.

43. Пропустить через мясорубку финики, добавить растительное масло, молотые орехи, немного корицы, гвоздики и, размешивая, постепенно всыпать гречневую и пшеничную муку крупного помола. Выложить массу на тарелку и сверху украсить изюмом и миндалем.

44. Овсяную муку развести водой, добавить мелко нарезанные зелень, лук, огурцы и лимонный сок. Можно добавить чеснок и растительное масло.

45. Пропустить через мясорубку финики и немного апельсиновых и лимонных корок, добавить корицу и растительное масло. Выложить массу на тарелку, нарезать ромбиками.

46. Финики пропустить через мясорубку (желательно дважды), добавить немного корицы (можно без нее). Посыпать стол гречневой или пшеничной мукой, чтобы масса не прилипла, раскатать ее в прямоугольный пласт размером 15х5 см и толщиной 1 см, положить на середину прямоугольника в ряд, вплотную друг к другу, очищенные орехи или миндаль и завернуть трубочкой подобно рулету. Нарезать кусочками желаемой длины.

47. Финики, очищенные от косточек, начинить любыми орехами или миндалем. Вместо орехов можно использовать молотые в электрической кофемолке семена кунжута.

В качестве напитков следует употреблять свежеприготовленные соки фруктов и овощей. Избегать употребления консервированных соков.

Что „ нам дает вегетарианство



4.1. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ЗДОРОВЬЕ

Если бы люди ели только тогда, когда от очень голодных, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом.

Л.Н.Толстой

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: вегетарианцы болеют не так часто и не так тяжело, как невегетарианцы, а то и совсем не болеют. Но мы указали лишь, чего не происходит с вегетарианцами. А что же они приобретают, отстраняя от себя болезни?

Статистика свидетельствует, что люди, не потребляющие мяса, значительно лучше защищены от самых страшных болезней нашего времени. Вот факты из листовки американских веганов.

Риск смерти от сердечного приступа у американца:

который ест мясо	50 %
который не ест мяса	15 %
который не ест ни мяса, ни молочных продуктов, ни яиц	4 %

Риск рака молочной железы у женщины:

ежедневно потребляющих яйца, выше, чем у тех, кто ест яйца 1 раз в неделю	в 2,8 раза
ежедневно потребляющих мясо, выше, чем у тех, кто ест мясо 1 раз в неделю	в 3,8 раза
потребляющих сливочное масло и сыр 2-4 раза в неделю, выше, чем у тех, кто ест их 1 раз в неделю	в 3,2 раза
ежедневно потребляющих мясо, сливочное масло и сыр, выше, чем у тех, кто ест мало этих продуктов	в 3,6 раза

О влиянии характера питания на здоровье рассказывает М.Куши.

Перед первой мировой войной Дания ввозила по дешевой цене зерно на корм свиньям, крупному рогатому скоту и птице. Датчане славят как большие любители мяса и яиц. Однако, когда установилась блокада, поставки зерна резко сократились. А между тем нужно было прокормить более 5 млн. домашних животных и более 3,5 млн. людей. Тогда доктор Хиндхеде — правительственный консультант по питанию во время войны — приказал забить 4/5 поголовья свиней и 1/5 поголовья крупного рогатого скота, чтобы сохранить зерно для питания людей. Одновременно по его указанию было сокращено производство алкогольных напитков и налажено приготовление хлеба из цельного зерна. Датчане стали потреблять больше каш, свежей зелени, овощей, гороха, фасоли и фруктов и меньше молока и сливочного масла. За один год такого питания (с октября 1917 г. по октябрь 1918 г.) датчане приобрели репутацию самой здоровой нации в Европе: заболеваемость раком здесь снизилась на 60 %, а общая смертность — более чем на 40 %. После войны датчане вернулись к своему прежнему рациону, и уровень смертности быстро стал таким же, как до войны.

Интересную статью под названием "Доктор медицины, который победил рак", опубликовал в 1980 г. Т.Мент в газете "Сатердей Ивнинг Пост".

25 сентября 1979 г. заведующий больницей Методистов в Филадельфии Антони Саттиларо 45 лет ждал результатов рентгеноскопии. За 15 месяцев до этого врачи установили, что он болен раком. Метастазы распространились буквально по всему организму. Предположительно ему оставалось жить 18 месяцев.

И что же? Все анализы, включая рентгеноскопию, показали, что организм Саттиларо чист. Последствий рака в его теле не осталось.

Врачи больницы Методистов были ошеломлены. Саттиларо се-

бя сам излечил, причем необычными методами, изменив свой образ жизни и характер питания. В течение 15 месяцев Саттиларо придерживался макробиотической диеты, состоящей в основном из цельного зерна и овощей.

Под впечатлением от сенсационного выздоровления Саттиларо и его секретарь и некоторые другие сотрудники больницы также перешли на макробиотическую диету. Выздоровление Саттиларо в значительной мере изменило взгляды врачей больницы на роль питания в лечении даже таких серьезных заболеваний, как рак.

Заместитель заведующего больницей Методистов заявил:

"В самом деле, доктор Саттиларо, который, по мнению большинства сотрудников больницы, должен был умереть, теперь был совершенно здоров. И это сделало питание".

По внешнему виду Саттиларо трудно было поверить, что менее года назад этот человек перенес три тяжелых операции. Взгляд его глаз ясный и живой. Ему можно дать не более 40 лет.

История борьбы Саттиларо и победы над болезнью, которая внушает самый сильный страх американцам, началась в конце мая 1978 г., когда он, казалось, достиг зенита своей карьеры. В этот момент он решил проверить состояние своего здоровья. Анализы показали значительных размеров опухоль в малом тазу и многочисленные метастазы. Через неделю Саттиларо перенес первую операцию. Через некоторое время Саттиларо были сделаны еще 2 операции. Однако метастазы продолжали распространяться по всему организму.

В это время отец Саттиларо находился при смерти — у него также был рак. Его мать была в большом горе и только поэтому не заметила, как изменился ее сын, когда он приехал навестить родителей после трех операций.

Спустя 6 недель после операций состояние больного не улучшилось, а назначенное лечение вызывало у него зуд, тошноту и рвоту. Кроме того, несмотря на болеутоляющие, после операций у него не проходили боли. От предложения врачей провести облучение позвоночника Саттиларо отказался.

В августе отец Саттиларо скончался. Возвращаясь с его похорон, подавленный и измученный болями, Саттиларо совершил необычный для себя поступок: он подвез на машине двух туристов, молодых людей примерно 20 лет. Саттиларо разговаривал с одним из них и поделился, что только что похоронил отца и сам умирает от рака. Неожиданный ответ его попутчика Маклина: "Вам необязательно умирать; рак не так трудно вылечить" — спас ему жизнь.

Тогда же Саттиларо подумал, что Маклин просто глупый мальчишка: Саттиларо практиковал уже 20 лет и знал, как трудно победить рак.

Что же посоветовал доктору его попутчик? Переменить характер питания, и тогда состояние его изменится. Через неделю Маклин прислал Саттиларо книгу по макробиотическому питанию.

Саттиларо в это время сильно страдал от болей и все же начал читать книгу, в которой разные люди рассказывали о своем выздоровлении.

Поначалу Саттиларо отнесся к этому весьма пренебрежительно. Ведь он был воспитан на научном подходе к проблеме. Всегда находятся люди, которые предлагают испытанные на самих себе целебные средства, но на них, как правило, никто не обращает особого внимания.

Вот и Саттиларо собирался отбросить книгу, когда вдруг заметил фамилию одного врача из Филадельфии, описывающего успешное лечение рака молочной железы с помощью макробиотического питания. Саттиларо нашел телефон больной и позвонил ей домой. Он узнал от мужа женщины, что она в этот момент находится при смерти в больнице. По словам мужа, это произошло потому, что она перестала придерживаться режима питания, а пока питалась правильно, прекрасно себя чувствовала.

Через несколько дней Саттиларо приехал к директору Филадельфийского общества Ленни Ваксману, который придерживался макробиотического питания уже 10 лет. К тому времени боли у него были так сильны, что он едва мог говорить. "Какого черта, — сказал себе Саттиларо, — мне нечего терять, все равно умирать, можно хотя бы попробовать эту диету".

Итак, Саттиларо перешел на макробиотическую диету. На 50 % она состояла из термически обработанных цельных зерен бурого риса, пшеницы, ячменя, проса, на 25 % — из овощей, выращиваемых в данной местности; на 15 % — из бобовых и морских водорослей; на оставшиеся 10 % — из рыбы, супов, приправ, фруктов, семян и орехов. Правда, ввиду тяжелого состояния Саттиларо было рекомендовано исключить из рациона рыбу, подсолнечное масло, изделия из муки и фрукты.

Спустя полторы-две недели самые сильные боли прошли. Саттиларо перестал принимать болеутоляющие, оставив только эстроген. И далее, несмотря на то что ему стало лучше, Саттиларо продолжал не верить в этот метод лечения. Да и коллеги Саттиларо в больнице Методистов относились к самолечению Саттиларо или с сомнением, или просто критически.

Однако вскоре Саттиларо стал поправляться и физически и психически. Спустя 4 месяца после начала лечения Саттиларо начал замечать благоприятные признаки: он почувствовал себя крепче, появилась надежда на благополучный исход. Но именно эта уверенность стала причиной временного ухудшения. На рождество Саттиларо был с матерью в ресторане и съел цыпленка. Его сразу же затошнило. Он вернулся в Филадельфию, снова чувствуя себя больным, и снова сильнейшие боли донимали его. Они продолжались до тех пор, пока он не вернулся к своей диете. С того времени Саттиларо не нарушал режима питания.

Постепенно его состояние стало стабилизироваться. Но и в этот период времени Саттиларо не был до конца убежден в эффективности данного способа лечения. Все еще велик был соблазн нарушить режим питания. Тем не менее, он должен был признаться самому себе, что никогда в жизни он не чувствовал себя так хорошо. Это можно было объяснить только переменной режима питания.

Продолжая работать, Саттиларо всегда брал с собой еду — обычно это был рис с овощами.

В апреле 1979 г. Саттиларо обсудил со своим онкологом возможность прекращения приема эстрогена, который, по его мнению, смазывал картину действия режима питания, но получил категорический отказ. Однако через 2 месяца, проконсультировавшись с другим специалистом, Саттиларо перестал принимать эстроген и чувствовал себя лучше с каждой неделей. Через 4 месяца после отказа от приема эстрогена, через 15 месяцев после перехода на макробиотическое питание анализы показали, что он полностью излечился от рака.

В настоящее время Саттиларо заведует больницей Методистов. Прошло два года с тех пор, как он умирал от рака. Теперь его диета несколько расширена — он стал есть фрукты. Когда его спрашивают, считает ли он свое выздоровление чудом, он отвечает, что, проработав много лет в медицине, он видел много людей, погибших от рака, но до настоящего времени не видел ни одного чуда. Саттиларо планирует создать клинику, где бы против раковых заболеваний применялась диетотерапия. Однако он сознает, что это связано с огромными трудностями юридического характера, потому что придется отойти от принятой врачебной практики. Ведь, если доктора станут судить за неправильное лечение, то какого эксперта сможет он пригласить в данном случае? Существует и другая трудность: когда больной выйдет из клиники, ему трудно будет оставаться на макробиотической диете, так как соблазны будут ждать его на каждом шагу. Саттиларо считает, что сначала врачи должны организовать помощь на дому больным, которые находятся на макробиотической диете. Иначе клиника не сможет успешно работать. Кроме того, необходимо организовать контролируемый эксперимент в медицинских учреждениях, где больные находятся под строгим наблюдением. Тогда можно будет обеспечить повторяемость эксперимента и создать банк информации по данному методу лечения.

(В заключение редакция просит читателей не пытаться встретиться с доктором Саттиларо лично, а направлять ему письма по адресу: Ист Вест Фаундейшен, 240. Вашингтон стрит, Бруклин, Массачусетс 02146)

Март, 1982



42. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ДОЛГОЛЕТИЕ

Из литературы мы знаем немало имен людей, примечательных своим возрастом. Например, имя английского крестьянина Фомы Парра, 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.

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 можно отнести жизнь Пьера Жубера из Квебека (Канада) и Шигешио Изуми из Японии. Пьер Жубер родился в 1701 г. и умер в 1814 г. Таким образом, продолжительность его жизни составила 113 лет и 100 дней. Шигешио Изуми родился 29 июня 1865 г., а в 1985 г. отпраздновал свой 120-летний юбилей.

Как видим, прожить 113 и 120 лет практически возможно, но является ли этот срок пределом? На этот счет существуют различные точки зрения. Юстина Глазе, автор книги "Дожить до 180", к примеру, считает, что продолжительность жизни человека может достигать 200 лет. При этом она ссылается на примеры из жизни растительного и животного мира и на расчеты биологов. Столетия живут дубы и липы, баобабы и секвой; карпы и шуки, крокодилы и черепахи, лебеди и ослы, дикие кабаны и слоны. Согласно наблюдениям биологов, продолжительность жизни любого вида животных со

ставляет 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. Вот и Юстина Глазе пришла к выводу: "Задержать старость и смерть можно".

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 названных долгожителями. Оказалось, что 8,4 % из них были вегетарианцами. Если учесть, что число последних составляет доли процента от населения страны, то можно заключить, что процент долгожителей среди вегетарианцев очень высок, т.е. практически все вегетарианцы попадают в эту категорию.

Теперь обратимся к истории. Известно, что Сократ питался вегетарианской пищей и прожил 99 лет. Б.Шоу, который с 26 лет был вегетарианцем, умер в 94 года. Пифагор прожил более 100 лет, отказавшись от мяса в двадцатилетнем возрасте.

Мысль о том, что именно вегетарианская пища способствует увеличению продолжительности жизни, не является новой. Известно также, что долгожителям свойственна воздержанность и умеренность в еде. Вот что пишет о питании для "продвинутых в годах" великий врач средневековья Авиценна: "Когда человек уже в летах, его тело не будет воспринимать столько пищи, сколько он принимал в молодости. Пища будет превращаться в нем в излишки. Поэтому ему не следует есть столько, сколько он привык есть раньше, а количество еды уменьшить". В своем труде "Канон врачебной науки", который по праву считается вершиной его творчества, Авиценна писал, что наиболее полезной для пожилых людей следует считать пищу, состоящую из хлеба, овощей, фруктов, молока и меда. Из овощей Авиценна отдаст предпочтение свекле, капусте, петрушке, луку и чесноку, из фруктов — инжиру и сливе, из масел рекомендует оливковое. Считает полезным козье молоко и молоко ослиц.

При современном уровне знаний мы можем легко объяснить полезность именно такого набора продуктов. Так, свекла и капуста богаты клетчаткой, которая необходима для улучшения опорожнения кишечника, что для пожилых людей при малой подвижности имеет весьма большое значение; слива способствует желчеотделению, а значит, и улучшению работы печени; оливковое масло содержит противосклеротические вещества; молоко служит важнейшим источником белка и легкоусвояемого жира; мед поставяет в организм углеводы, витамины и микроэлементы.

В настоящее время в различных регионах мира проводятся систематические наблюдения за долгожителями: в Пакистане — это

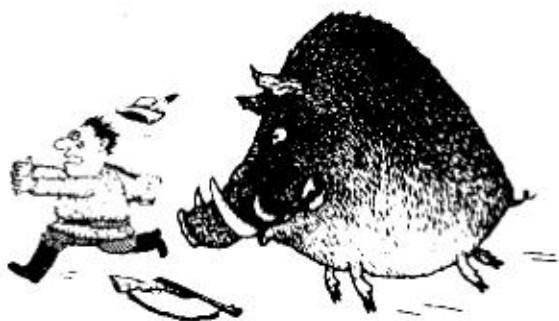
племя хунзакутов, живущее к северу от перевала Кибер, а в центре Сахары — племя тубу.

Так, люди племени хунзакутов, рекордсмены по горным переходам, живут до 110-120 лет, не теряя работоспособности. Перешагнув через вековой юбилей, они продолжают играть в подвижные игры. Режим питания племени возведен в культ и строго соблюдается. Основная пища — сырые фрукты, главный из которых — абрикос, и овечий сыр. Не случайно любимая поговорка хунзакутов: "Твоя жена не пойдет за тобой туда, где не плодоносят абрикосы".

Население африканского племени тубу живет в экстремальных условиях, преодолевая по пустыне по 80 км за день при температуре, которая в тени редко понижается до 45° С. А между тем представители племени прекрасно сложены, до преклонного возраста у них сохраняются зубы; детской смертности в племени почти нет. Рацион питания тубу таков: травной отвар, небольшое количество фиников, вареные зерновые, иногда пальмовое масло или тертые корни.

Подтверждением полезности вегетарианского рациона служит также питание долгожителей в Абхазии, Дагестане, Азербайджане.

Вместе с тем долгожительство отмечается и в тех странах, где основу рациона составляет мясо. Примером может служить скотоводческая Монголия, но и там долгожителями, достигшими 100 лет, оказались женщины, которые предпочитают молочную диету мясной ("Труд" от 7 августа 1990 г.).



43. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ВЫНОСЛИВОСТЬ

Зимой 1981 г. кандидат медицинских наук А.Ю.Катков провел 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 иногда дополнялся настоем шиповника и чаем из березовых почек. Он обеспечивал каждому участнику 26 г белков, 67 г жиров и 250 г углеводов, что составляло 1550 ккал. Как видим, 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, затрачивая на это не более 2 ч. На пятый день состоялось состязание между командой вегетарианцев и командой "мясоедов". Соревнующимся 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 преодолевать холод и кислородное голодание.

Как оценивать эти необыкновенные результаты соревнования? Парадокс? Случайность? Ведь принято считать, что мясо дает силу, действует "укрепляюще".

Вот что пишет журнал "Спорт за рубежом" № 15 за 1974 г. 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 д-р Пер-Олаф Остранд настоятельно рекомендует легкоатлетам, которым требуется выносливость, резко сократить потребление белков (мяса) или же за несколько дней до соревнования совсем исключить из питания белковые продукты.

Доктор Джордж Шихан из США утверждает: "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".

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

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 пример того, как 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 способствует росту мышц и их силы, — писал Остранд в 1968 г. в журнале "Нутриш тудей" ("Питание сегодня"). — 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, потребляемые в равномерных пропорциях. Главное — это углеводы".

"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 велоэргометре до изнеможения.

После нормального питания, включающего продукты, которые содержат белок, углеводы и жиры, 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 мин (средний показатель девяти испытуемых). После трех дней питания продуктами, которые содержали только углеводы, количество гликогена увеличилось — 3,51 г на 100 г влажной мышечной ткани, и та же работа выполнялась в течение 167 мин. То, что испытуемый мог делать раньше только в течение 1 ч, питаясь продуктами, содержащими жиры и белки, он мог уже делать в течение 2,5 ч, когда в пищу 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, 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 ч.

Интересный пример того, как влияет характер питания на спортивные результаты, приводит в своей книге по макробиотике М. Куши. По окончании сезона 1980 г. японская бейсбольная команда "Львы Сейбу" оказалась на последнем месте. С октября 1981 г. игроки команды по настоянию нового тренера Тамсуро Хирука перешли на рацион, в котором было ограничено потребление мяса и

совершенно запрещены полированный рис и сахар. Вместо этого игрокам предлагались необдирный рис, соевый творог (тофу), рыба и соевое молоко. Следующей весной тренер перевел своих игроков на рацион, целиком состоящий из овощей и сои. В сезон 1982 г. над "Львами" много издевались. Тренер другой команды "Борцы Ниппон-Хэм", спонсором которой была крупнейшая компания по производству мяса, подсмеивался, что "Львы" едят только сорняки. Но вскоре, на чемпионате Тихоокеанской Лиги, "Львы" в поединке, который комментаторы называли "Война растительного против мясного", вытеснили "Борцов". Команда "Львы Сейбу" вторично выиграла Тихоокеанский чемпионат и Японские игры в 1983 г. Свой рассказ автор книги заканчивает вопросом: "Это дает пищу для размышлений, не так ли?"

На спортивных встречах в течение нескольких лет блестящие результаты показывала Шила Рэтклифф, установившая мировой рекорд по плаванию, которая является вегетарианкой в третьем поколении. Три олимпийских золотых медали получил вегетарианец Мэррей Росс; новый рекорд по заплывам (он переплыл Ламанш в 1955 г.) поставил Бэлл Пикеринг, вегетарианец в течение 30 лет. Известен заплывами на большие расстояния вегетарианец Джэк Мак Клеланд, а также Клэр Фрэнсис, совершившая кругосветное путешествие на яхте.



4.4. 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 уровню развития в каменном веке, то были поражены здоровым и молодым видом этих людей: стройные фигуры, сохранившиеся в старости зубы, отсутствие болезней. Этим людям было неизвестно при-

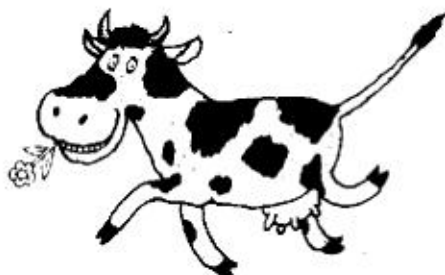
менение огня, они не умели изготавливать орудия из металла, а следовательно, не могли убивать животных и жарить их мясо. Это были настоящие вегетарианцы-сыроеды. Европейцы быстро приобщили их к достижениям цивилизации, дали оружие, научили пользоваться огнем. Представители племени стали употреблять в пищу мясо, а через некоторое время — страдать от тучности и болезней. Эти факты не требуют 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 и Боттичелли, пленяет нас. Ренессанс в изобразительном искусстве отличало воспевание обнаженного тела. Именно оно, а не лицо, его выражение, в центре внимания художника. Культ прекрасного тела в работах художников Возрождения ощущается прежде всего в композиции картины. Например, композиционным центром картины "Спящая Венера" Джорджоне оказывается не лицо молодой женщины, а ее прекрасная фигура.

Этой красотой человек может быть награжден природой. Но красоту может дать человеку и образ жизни. И не последняя роль здесь отводится вегетарианству, которое предлагает человеку естественный для него способ питания.

В самом деле, насколько привлекательны энергичные, подвижные, жизнерадостные люди, не страдающие от недугов. А ведь именно растительная пища дает человеку энергию и бодрость. Привлекательность хочется сохранить как можно дольше: долголетие, к которому ведет вегетарианство, означает также и сохранение физической привлекательности.

Есть, однако, и еще один вид красоты, которая привлекала 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. В творениях этих мастеров Представляли люди, не пленявшие красотой линий тела, а, наоборот, с нарушенными пропорциями тела: фигуры вытягивались вверх, лица поражали худобой. Но эти лица или горели экстазом, который подчеркивали жесты; или светились глубокой добротой, а поза выражала кротость, душевный покой. Это совсем иная красота: лишенная совершенных пропорций и линий, она может покорять сильнее, чем внешнее совершенство, ведь она тесно связана с добротой, благородством, духовностью человека. Вот об этих человеческих качествах, приводящих людей к вегетарианству, и пойдет речь в следующем разделе.



4.5. 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 к этому качеству общества. Сторонники вегетарианства, например, 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 выразил в стихотворной форме Овидий, излагая учение 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 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, достоверно, что большие охотники до мяса вообще бывают людьми жестокосердными". И еще: "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".

Один из основоположников морфологии и географии растений, русский ботаник-эволюционист А.Н.Бекетов высшим проявлением человеческой природы называл гуманность и считал главной задачей человека освободиться от "давящей его животности", а мешал этому, по его мнению, способ питания современного человека — мясной пищей.

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, например медведей, которые становились агрессивными, как только их начинали кормить мясом.

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

Покорная овца безвинно умирала
На бойне под ножом кровавым мясника,
А стадо робкое безропотно стояло,
На смерть ужасную смотря издалика,
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 клеветных писаний,
Раздоров, пререканий
И звонкий барабан, зовущий в "поле браней",
Ведущий в смертный бой озлобленных людей.
Давно сторицею отместили за барана —
Пергаменты и барабаны!

Доброе отношение к животным, готовность ущемить себя, чтобы не причинять страдания другому существу, возвышают человека. Если, действуя гуманно по отношению к людям, человек еще может рассчитывать на какую-то компенсацию своих добрых поступков, то доброта в отношении животных — это чистый альтруизм, не ищущий награды. Этическое вегетарианство приобщает человека к самой бескорыстной, самой совершенной форме взаимоотношений с окружающим миром.

Что и как есть



5.1. ПОЧЕМУ СТАНОВЯТСЯ ВЕГЕТАРИАНЦАМИ

Вы прочитали значительную часть книги и наверняка задумались над тем, не стать ли и самому вегетарианцем. Почему может возникнуть желание перейти на вегетарианское питание? Скорее всего, это будет одна из следующих причин.

Вам хочется похудеть

Современный человек страдает от переедания, а ест он много потому, что это приятно. Разнообразие пищи, ее вкусовые качества заставляют его каждый день съедать больше, чем это требуется для организма, получать из пищи больше калорий, чем это нужно. Организм, таким образом, 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, чем соленая пища, задерживает воду в организме.

Вам хочется избавиться от болезней

При переходе на вегетарианское питание организм сразу начинает освобождаться от токсичных веществ. Снижение калорийности, жирности пищи, количества потребляемой соли нормализует

обменные процессы и помогает активизировать защитные силы организма. Статистика по странам мира однозначно показывает снижение сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний у тех групп населения, которые получают менее калорийное питание и не потребляют мяса.

Вам хочется обеспечить активное долголетие

Статистика показывает, что среди вегетарианцев достаточно высокий процент долгожителей. Люди, придерживающиеся вегетарианских рационов, медленнее стареют.

Вам хочется добиться лучших спортивных результатов

Выносливость вегетарианцев давно проверена и превосходит выносливость людей, питающихся смешанной пищей. Причиной этому служит потребление вегетарианцами большого количества углеводов, которые и являются энергетическим источником для организма.

Вам хочется разрешить для себя нравственные проблемы

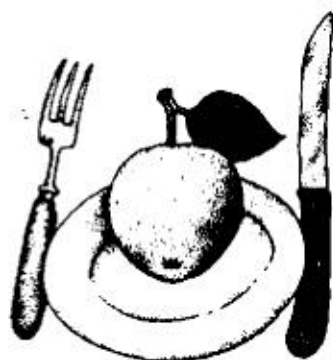
Вы считаете, что не должны убивать животных для получения физиологического удовольствия от пищи. Вы хотите, говоря словами известного английского писателя Бернарда Шоу, "питаться как порядочный человек". Отказавшись от мяса, вы не только обретете здоровье, но и подниметесь на более высокую духовную ступень.

Г Итак, вы решили стать вегетарианцем. С чего же начать?

Вегетарианство — это не только употребление большого количества растительной пищи. В первую очередь это отказ от мяса. Мясо — враг номер один в диете человека. Суд над мясной пищей совершила в своей книге "Пища и здоровье" американский врач Алиса Чейз (Нью-Йорк, 1954). Одна из глав ее книги так и называется "Дело против мяса".

Острой критике подвергает мясную пищу польский врач-геронтолог К. Висьневска-Рожковска. «Мясная пища содержит, правда, ценный белок и некоторые витамины, — указывает она, — однако эти, несомненно, ценные питательные компоненты находятся здесь в сочетании с факторами перегружающими и вредными. Избыток животных жиров и пуриновых соединений, 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 следующими рецептами.



5.2. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Привычка к мясу и рыбе обусловлена рядом содержащихся в них веществ, и прежде всего вкусовых, которые создают ощущение сытости и даже вызывают чувство эйфории (см. 2.3). Однако по истечении 1-2 месяцев после перехода на вегетарианскую диету острая потребность в мясе и рыбе, как правило, исчезает. Она, правда, может появляться периодически через 3-4 месяца, но постепенно ослабевает. Если в этот период вегетарианская диета не нарушается, то потребность в мясных и рыбных продуктах со временем исчезает полностью.

Чтобы облегчить переход на вегетарианский режим, людям, систематически потребляющим мясо, предлагаются рецепты для начинающих. Эти рецепты рассчитаны на то, чтобы приблизить новый рацион к привычному старому, с большим количеством белков, вкусовых и экстрактивных веществ. Поэтому в рецептах для начинающих представлены продукты с высоким содержанием белков и жиров животного происхождения. Это яйца, сыр, молоко, сметана, сливки и бобовые, поваренная соль и острые приправы. При использовании этих рецептов начинающие вегетарианцы будут чувствовать себя сытыми, а их стол будет оставаться разнообразным и вкусным.

ЗАКУСКИ

Бутерброды с помидорами

Отобрать крепкие мясистые красные помидоры, снять с них кожицу, удалить семена, нарезать ломтиками и положить их на хлеб

из круп (см. 5.3). Сверху помидоры посыпать натертой брынзой и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Вместо помидоров можно использовать огурцы.

Бутерброды с яблоками и листьями шавеля и петрушки

Размягченное сливочное масло (100 г) смешать с мелко нарезанными листьями шавеля и петрушки (2 ст. ложки). Добавить натертые на мелкой терке яблоки (2 шт.). Хорошо перемешать, положить на ломтики хлеба и украсить зеленью петрушки.

Бутерброды с вареными грибами

Очистить и хорошо промыть грибы (1/2-1 стакан), отварить их в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Смешать с майонезом "Здоровье" (2 ст. ложки). Полученной массой намазать ломтики вегетарианского хлеба.

Омлет с зеленым луком

Зеленый лук (2 стебля на 1 порцию) мелко нарезать и поджарить до мягкости: сначала — головки, а затем перья. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и черный молотый перец. Ввести взбитые яйца и поджарить. Готовый омлет свернуть пополам и сразу же подавать.

Вместо лука можно использовать помидоры, а вместо перца — чеснок.

Омлет с грибами

Грибы средней величины (8-10 шт.) очистить, промыть и нарезать ломтиками или кубиками, поджарить. На сковороде для поджаривания омлета разогреть сливочное масло, положить туда подготовленные грибы и залить предварительно взбитыми яйцами, перемешать их и поджарить. Готовый омлет свернуть пополам и, по желанию, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Зеленая икра с брынзой

Запечь баклажаны (2 шт.) в духовке, затем снять с них кожицу и приготовить пюре эластичной мягкой консистенции. Добавить растертую брынзу (1/4 стакана) и размешивать, подливая постепенно подсолнечное масло (4-5 ст. ложек) и лимонный сок (2 ч. ложки). Полученную массу выложить на тарелку, выровнять поверхность ножом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Украсить красными помидорами или сваренными вкрутую, нарезанными кружочками яйцами.

Икра из чеснока

Растолочь чеснок (1 головка), добавить ядра грецких орехов (1/2-3/4 стакана) и снова растолочь. Замочить в воде ломтик пшеничного хлеба, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу выбить деревянной ложкой, подливая постепенно подсолнечное масло (3-4 ст. ложки), до образования пюре эластичной мягкой консистенции. В конце приготовления добавить лимонный сок (1 ст. ложку), выложить массу на тарелку, выровнять поверхность ножом и украсить зеленью.

Фаршированные помидоры с майонезом "Здоровье"

Взбить яйца (3-4 шт.), поджарить и мелко нарезать. Добавить размельченную брынзу (около 50 г) или натертый сыр, мелко нарезанную зелень петрушки и черный молотый перец по вкусу. Размешать.

Взять крепкие помидоры (4 шт.), вымыть их, вынуть сердцевину, слегка посолить и наполнить готовым фаршем. Сверху полить майонезом (1 ч. ложка).

САЛАТЫ

Майонез "Здоровье" для заправки салатов

Охладить сметану (1 стакан), перемешать с охлажденным яйцом, добавить мелко нарезанные чеснок (1-2 дольки) и зелень сельдерея или петрушки. Затем полученную массу взбить, постепенно добавляя охлажденное растительное масло (2 стакана).

Салат из чечевицы

Вареную чечевицу (1 стакан) посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы, черным молотым перцем, полить подсолнечным маслом (3 ст. ложки) и 9 %-ным уксусом (2 ст. ложки), добавить сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца (1-2 шт.). Готовый салат украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и зеленью.

Салат из свеклы и сливы

Натереть на крупной терке сырую свеклу (2 шт.), смешать с мелко нарезанными освобожденными от косточек сливами (1 стакан). Добавить мед или сахар по вкусу. Заправить сметаной (1/2 стакана). Украсить сливами.

Салат из моркови, яблок и зеленого лука

Натереть на крупной терке морковь средних размеров (3-4 шт.) и яблоки без кожицы (2-3 шт.). Мелко нарезать зеленый лук (100 г).

Все перемешать, залить сметаной, украсить кусочками яблок и зеленым луком.

Салат из помидоров

Помидоры средних размеров (4-5 шт.) нарезать дольками. Добавить натертые на крупной терке яблоки (2 шт.) и сваренные вкрутую и нарезанные яйца (2 шт.). Полить растительным маслом (3-4 ст. ложки), посыпать мелко нарезанным зеленым луком (2 ст. ложки). Украсить зеленью петрушки.

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

Натереть на крупной терке сырую свеклу средних размеров (3 шт.) и яблоки без кожицы (3 шт.). Добавить рубленый чеснок (2-3 зубчика) и тертый сыр (50 г). Залить майонезом, смешанным со сметаной. Украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат из риса с помидорами

Сварить рис (1/2 стакана). Нарезать кубиками красные помидоры (2 шт.), небольшой огурец и сваренные вкрутую яйца (2 шт.). Все перемешать и добавить соль, черный молотый перец и мелко нарезанную зелень петрушки по вкусу, 9 %-ный уксус (2 ч. ложки) и подсолнечное масло (3 ст. ложки).

Вместо уксуса и подсолнечного масла можно использовать майонез.

Салат морковный зимний

Натереть на терке морковь (2 шт.), добавить нашинкованную капусту (150 г) и клюкву (1/4 стакана). Заправить соусом: растительное масло (2 ст. ложки), сахар (1 ч. ложка), сок лимона или 9 %-ный уксус (1 ч. ложка).

Салат из печеных овощей

Свеклу (2 шт.), репу (2 шт.), морковь (1 шт.) хорошо промыть, запечь в течение 30-40 мин в духовке, очистить, нарезать соломкой и заправить соусом из тертого хрена (1 ст. ложка), растительного масла (2 ст. ложки) и сметаны (3 ст. ложки). Украсить салат зеленью петрушки.

Салат с чесноком

Отварить очищенный картофель (4 шт.), нарезать кубиками, добавить нарезанный маринованный огурец, консервированный зеленый горошек (3/4 стакана), нарезанный зеленый лук по вкусу. Истолочь чеснок (1/2 головки), развести растительным маслом

(3 ст. ложки) и залить этой заправкой салат. Можно добавить майонез "Здоровье" (1 ст. ложку). Украсить салат зеленью.

Салат фруктовый с капустой

Мелко нашинковать капусту (1/4 небольшого кочана) и перетереть ее с солью (1/4 ч. ложки), сахаром (1 ст. ложка). Сок отжать. Натереть на терке морковь (1 шт.), нарезать яблоки (2 шт.), очистить и разрезать пополам сливы (50 г), добавить вымытый изюм (2 ст. ложки), немного нарезанного зеленого лука. Смешать с капустой, полить кефиром (1/2 стакана). Можно добавить по вкусу сахар и уксус.

Салат с квашеной капустой

Квашеную капусту (0,5 кг) смешать с мелко нарезанными яблоками (2 шт.). Добавить клюкву или бруснику (1-2 ст. ложки), замоченные на 2-4 ч изюм и чернослив (1/2 стакана). Залить все растительным маслом (4-5 ст. ложек). Можно добавить по вкусу сахар и зеленый лук.

Белковый салат

Пучок зеленого салата мелко нарезать, добавить редис (2-3 шт.), помидор, яйцо или творог (100 г) или сухой тертый сыр (50 г), огурец, лук и немного чеснока. Заправить лимонным соком, сметаной (или майонезом "Здоровье").

Салат из яблок с орехами

Нарезать кубиками очищенные сладкие яблоки (5-6 шт.). Добавить немного меда и толченые грецкие орехи (1/2 стакана). Смешать майонез (3 ст. ложки) и сливки (1/2 стакана). Заправить этой смесью салат. Украсить яблоками.

Салат из моркови и яблок с брынзой

Нарезать кубиками морковь средних размеров (4 шт.), яблоки (4 шт.) и смешать с тертой брынзой (100 г). Добавить черный молотый перец по вкусу. Заправить майонезом (4 ст. ложки).

СУПЫ

Суп из бобов (фасоли)

Мелко нарезать стебли зеленого лука (4-5 шт.), зеленого чеснока (2-3 шт.) и поджарить их на подсолнечном масле (4 ст. ложки). Затем добавить муку (1 ст. ложку), красный молотый перец или сладкий перец (1/2 ч. ложки) и развести водой. Когда бобы станут мягкими, переложить лук и чеснок в кастрюлю с бобами и варить еще

10 мин. Перед тем как снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень петрушки (1 пучок) и, по желанию, немного мяты или зелени укропа. Готовый суп заправить яйцами (1-2 шт.) и кислым молоком (1 стакан).

Суп из тертых кабачков

Очистить и натереть на терке кабачки (2 шт.), опустить в кипящую подсоленную воду (7-8 стаканов). Варить около 10 мин, заправить мукой (2 ст. ложки), поджаренной со сливочным маслом (3-4 ст. ложки). Варить еще около 10 мин, затем снять с огня и добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа (по 2 ст. ложки). Заправить кислым или свежим молоком (1/2 стакана) и яйцами (1-2 шт.).

Суп из цветной капусты

Цветную капусту (1 кочан средней величины) очистить и разделить на мелкие кочешки. Залить кипящей подсоленной водой и варить до мягкости. Добавить сливочное масло (1 ст. ложка). Затем приготовить заправку из сливочного масла (3-4 ст. ложки) и муки или манной крупы (2 ст. ложки). Развести ее бульоном из-под капусты и вылить в суп. Дать повариться 5-6 мин и снять с огня. Готовый суп заправить желтками (2 шт.), хорошо взбитыми с кислым молоком (4 ст. ложки), и посыпать тертым сыром (2 ст. ложки). Суп можно заправить и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Щи из свежей капусты

Мелко нашинковать капусту (1/2 кочана), нарезать брусочками картофель (2-4 шт.) и варить в подсоленной воде (7-8 стаканов). Когда капуста станет мягкой, добавить муку (2 ст. ложки), поджаренную со сливочным маслом (4-5 ст. ложек), поварить еще 5-6 мин и снять с огня. Готовый суп заправить яйцом и кислым молоком (3-4 ст. ложки). Перед подачей посыпать щи тертым сыром и мелко нарезанной зеленью.

Щи из кислой капусты с картофелем

Мелко нашинковать кислую капусту (1/4 кочана), залить водой и поставить варить. Поджарить на подсолнечном масле (4-5 ст. ложек) стебель мелко нарезанного лука-порея, добавить муку (1 ст. ложка) и еще пожарить, выложить в щи, туда же опустить нарезанный кубиками картофель (3 шт.) и варить до готовности.

Суп из сушеных грибов с картофелем

Сушеные грибы (50 г) тщательно промыть и залить на 30 мин теплой водой. После этого грибы вынуть, мелко нарезать и опу-

стить в подсоленную воду, добавив воду, в которой они были замочены. Поставить на огонь. Как только грибы станут мягкими, добавить нарезанный кубиками картофель (3-4 шт.) и лавровый лист (1-2 шт.). Отдельно поджарить на сливочном масле (3-4 ст. ложки) муку (2 ст. ложки) и ввести заправку в суп. Через несколько минут суп снять с огня. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

Зеленый суп с картофелем

Мелко нарезанный зеленый лук (3-4 пера) и нарезанный полосками шавель (200-250 г) залить горячей водой (7-8 стаканов), посолить и поставить тушить. Довести до кипения и добавить нарезанный кубиками картофель (4-5 шт.). Готовый суп заправить яйцом и кислым молоком, посыпать черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из зелени петрушки

Мелко нарезать луковицу и потушить ее в подсолнечном масле (3-4 ст. ложки) до мягкости. Затем добавить муку (2 ст. ложки) и еще потушить. В конце тушения добавить мелко нарезанную зелень петрушки (2 пучка), посолить, несколько раз помешать и развести водой (6-7 стаканов). Добавить очищенные и нарезанные помидоры (2 шт.), довести до кипения и опустить измельченную брынзу (1/2 стакана). Варить еще 15-20 мин и снять с огня. Подавать суп с разрезанными пополам сваренными вкрутую яйцами. Посыпать суп черным молотым перцем.

Суп из кефира с морковью и изюмом

Промытый изюм (1/2 стакана) залить горячей водой (1 стакан), довести до кипения и охладить. В полученную смесь добавить кефир (2 стакана) и тертую морковь (300 г).

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

Очистить и мелко нарезать лук-порей (2-3 стебля) и морковь (2 шт.), залить подсоленной водой и варить, добавив лавровый лист (1/2 шт.). Когда морковь станет мягкой, добавить нарезанный кубиками картофель (3-4 шт.) и рис (1 ст. ложка). Готовый суп снять с огня и заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и сливочным маслом (3 ст. ложки).

Суп овощной с брынзой

Мелко нарезать сладкий перец (2-3 стручка), немного свежей капусты, стручковую фасоль (200 г), морковь (1 шт.), корень сельдерея (1 ломтик) и варить в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить нарезанный кусочками кабачок (1 шт.) и нарезанный куби-

ками картофель (2-3 шт.). Отдельно на подсолнечном масле (4 ст. ложки) поджарить муку (1 ст. ложка), положив туда мелко нарезанные красные помидоры (2-3 шт.), развести водой или овощным отваром и добавить в суп. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить в него размельченную брынзу (1/2 стакана) и горячее молоко (1 стакан).

Суп из зеленой фасоли

Мелко нарезанную луковицу залить холодной водой (4 стакана) и варить на слабом огне. Добавить нарезанную кусочками зеленую фасоль (500 г) и варить приблизительно 20 мин. Затем положить очищенные и мелко нарезанные помидоры (2 шт.). Продолжать варку еще 15 мин, после чего суп посолить и снять с огня. Перед подачей посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки и сельдерея, заправить сметаной.

Суп-крем из цветной капусты

Цветную капусту (1 кочан) очистить от листьев, удалить кочерыжку, разобрать на мелкие кочешки и отварить в воде. Отделить 6 более крупных кочешков, а остальные протереть через сито.

Приготовить соус бешамель: муку (1 ч. ложка), сливочное масло (1 ст. ложка) и молоко (1 стакан) довести до кипения, посолить, заправить лимонной цедрой (1 щепотка) и лимонным соком (несколько капель) и влить в горячий суп. Добавить сливочное масло (25 г). В глубокие тарелки положить по одному из оставленных кочешков капусты и залить горячим супом.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Фасоль, запеченная с сыром

Отварить фасоль (2 стакана), процедить и протереть через сито. Посолить по вкусу, добавить растительное масло (4 ст. ложки), перемешать. Противень обильно смазать сливочным маслом и посыпать молотыми сухарями, а также тертым сыром (1/2 стакана). Выложить на противень пюре, посыпать тертым сыром и подрумянить в духовке. Подавать блюдо в горячем виде с любым салатом.

Яйца со стручковой фасолью

Сварить в подсоленной воде стручковую фасоль (1 стакан), откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарубить сечкой, затем полить растопленным сливочным маслом (2-3 ст. ложки) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подготовленную фасоль размешать и выложить ровным слоем на большую сковороду. Прodelать в массе углубления и в каждое из них осторожно выпустить по 1 сырому яйцу. Яйца посолить и полить растопленным

сливочным маслом (2 столожки). Жарить на медленном огне, пока не свернется белок, а желток не затянется пленкой. Подавать блюдо горячим.

Яйца по-украински

Пшеничный 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 углубление, в которое осторожно выпустить по 1 сырому яйцу. Яйца посолить, посыпать черным молотым перцем и полить каждое растопленным сливочным маслом (1/2 чложки). Поставить в умеренно горячую духовку на 5 мин. Сыр можно заменить размельченной брынзой.

Цветная капуста с яйцами

Натертую на крупной терке цветную капусту (2 стакана) и мелко нарезанную луковицу залить водой (1 стакан) и тушить 7-8 мин. Добавить взбитые яйца (1-2 шт.) и запечь.

Помидоры фаршированные

Вынуть у помидоров (10 шт.) сердцевину и нафаршировать. Для фарша поджарить нашинкованный лук (2 шт.), замоченный пшеничный хлеб и сырые яйца (3 шт.). Обмазать каждый помидор сливочным маслом и тушить.

Картофель с яйцом и молоком

Очищенный сырой картофель (500 г) нарезать тоненькими кружочками, посолить и уложить в смазанную маслом форму. Взбить яйцо с молоком (1 стакан) и вылить на картофель. Поверх положить несколько кусочков сливочного масла. Подготовленный картофель поставить на 30-40 мин в горячую духовку.

Картофельные оладьи

Очищенный сырой картофель (500 г) натереть на крупной терке, добавить соль, яйца (2 шт.), муку (1/2 стакана), молоко (1/2 стакана) и тщательно перемешать. Полученную массу выкладывать чайной ложкой на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжаривать с обеих сторон. Подавать оладьи горячими, посыпав зеленью.

Кабачки фаршированные

Молодой кабачок нарезать кружочками, посолить, обжарить на сливочном или растительном масле. Выложить обжаренные ломтики в гусятницу послойно с начинкой из отварного риса (3/4 ста-

кана), сваренных вкрутую и нарубленных яиц (2 шт.), нарезанной и обжаренной луковичи, отварной и нарезанной кубиками моркови. Сверху положить слой кабачков, немного сливочного масла и тушить в духовке 10-15 мин.

Котлеты из картофеля и творога

Очищенный картофель (6 шт.) отварить в подсоленной воде, протереть творог. Поджарить на сливочном масле (3 ст. ложки) мелко нарубленную луковичу, добавить зелень укропа, затем выложить творог с картофелем и зеленью на доску, посолить, сформовать котлеты.

Котлеты грибные

Перебрать грибы (1/2 кг), вымыть их и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Добавить яйца (2 шт.), соль, черный молотый перец, луковичу (1/2 шт.) и мелко нарезанную зелень петрушки и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь, из которой сформовать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях или в муке и поджарить на сильно разогретом растительном масле.

Котлеты из фасоли

Фасоль (2 стакана) замочить на 8-10 ч в холодной воде, затем варить, пока не станет мягкой, посолить и поварить еще несколько минут. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и еще горячей протереть через сито. Добавить мелко нарезанные зелень петрушки (1/2 пучка) и луковичу, измельченную брынзу или натертый на терке сыр (1/2 стакана), черный молотый перец (1/2 ч.ложки), яйца (2 шт.). Хорошо вымесить массу и сформовать из нее котлеты. Обвалять их в муке, а затем смочить во взбитом яйце и жарить на горячем растительном масле до образования румяной корочки.

Таким же образом можно приготовить котлеты из чечевицы и гороха.

Котлеты из свежей капусты

У небольшого кочана капусты срезать верхние листья, нарезать их дольками и отварить в подсоленной воде до мягкости. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Добавить яйца (2 шт.), мелко нарезанные луковичу, зелень петрушки и такое количество панировочных сухарей или муки, чтобы получилась густая масса. Из этой массы сформовать котлеты, обвалять их в муке, опустить во взбитое яйцо, а затем поджарить со всех сторон на сильно разогретом подсолнечном масле.

Котлеты из гречневой крупы

Сварить из гречневой крупы (200 г) кашу, остудить ее. Поджарить несколько мелко нарезанных, предварительно замоченных сушеных грибов с луковицей. Добавить мякоть намоченного в молоке и отжатого пшеничного хлеба (50 г), желтки (4 шт.), все смешать и сформовать котлеты, каждую из которых сразу же смочить в белке, а потом обвалять в сухарях. Жарить котлеты на растительном масле. Подавать с любым зеленым салатом.

Подобные котлеты можно приготовить и из пшена.

Котлеты рисовые с грибами

Отварить рис (1 стакан), слить воду. Отдельно отварить несколько сушеных грибов; грибы мелко нарезать и слегка обжарить с мелко нарезанной луковицей. Смешать рис с мукой (1/4 стакана), яйцами (2 шт.). Полученную массу разделить на 8-10 частей, придать им овальную форму с приподнятыми краями в виде лодки и положить внутрь начинку из грибов, края защипить, жарить 10 мин на растительном масле (3 ст. ложки).

Котлеты из гороха

Замочить горох (1 стакан) на 6-8 ч, затем воду слить и горох отварить до мягкости. Готовый горох пропустить через мясорубку вместе с чесноком (1/2 головки), добавить измельченные и обжаренные луковички (1-2 шт.), черный молотый перец (1/4 ч. ложки), муку (1/2 стакана), яйца (1-2 шт.), перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и жарить около 5 мин на сливочном или растительном масле (2 ст. ложки). При подаче к столу полить котлеты растопленным маслом и сметаной, посыпать зеленью петрушки.

Кабачки фаршированные

Молодой кабачок нарезать кружочками, посолить, обжарить на сливочном или растительном масле. Выложить обжаренные ломтики в гусятницу, послойно с начинкой из отварного риса (3/4 стакана), сваренных вкрутую и нарубленных яиц (2 шт.), нарезанной и обжаренной луковички, отварной и нарезанной кубиками моркови. Сверху положить слой кабачков, несколько кусочков сливочного масла и тушить в духовке 10-15 мин.

Цветная капуста под белым соусом

Цветную капусту (1 большой или 2 небольших кочана) обмыть, разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито, дать стечь воде и уложить на тарелку. Слегка поджарить муку (2 ст. ложки) на сливочном масле (3 ст. ложки), добавив сахар (1 ч. ложка). Развести капустным отваром и варить на мед-

ленном огне 5-6 мин, затем снять с огня и заправить желтками (2 шт.), взбитыми со сливочным маслом (1 ч. ложка) и полученным соусом залить капусту. Сверху посыпать тертым сыром.

Цветная капуста, запеченная с брынзой или сыром

Очищенную цветную капусту (1,5 кг) разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде до мягкости. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, а капусту выложить равномерным пластом в смазанную маслом посуду. Посыпать измельченной брынзой или тертым сыром (150-200 г), сбрызнуть растопленным сливочным маслом и полить взбитыми с молоком (1 стакан) яйцами (3 шт.). Запекать в духовке при умеренной температуре до образования румяной корочки. Готовую капусту посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать на стол.

Баклажаны, фаршированные брынзой

Баклажаны (4-5 шт. средней величины), у которых срезать плодоножки, отварить до мягкости. Откинуть на сито, дать стечь воде и охладить. Затем разрезать вдоль на 2 части, вынуть ложкой сердцевину. Растереть ее вилкой, добавить измельченную брынзу (1 стакан), яйца (1-2 шт.), мелко нарезанную зелень петрушки (1-2 ст. ложки). Посолить по вкусу и размешать. Подготовленным фаршем начинить баклажаны, придав им форму целого баклажана, сбрызнуть растопленным сливочным маслом (1 ст. ложка) и запечь в духовке.

Биточки из овощей

Очищенные и промытые корнеплоды (любые) отварить до полуготовности в подсоленной воде (2 стакана), добавив в нее растительное масло (1 ст. ложка). Последовательно добавлять и варить до мягкости грибы (7-8 шт.), стручковую фасоль (350 г) и картофель (4 шт.). Дать стечь воде, мелко нарезать и смешать с консервированным горошком (2-3 ст. ложки), с размоченным в бульоне хлебом (2 ломтика), яйцами (2 шт.), брынзой (100 г), мелко нарезанными зеленью и луком (2 головки). Всыпать черный молотый перец. Если масса получится жидкой, добавить муку (1-2 ст. ложки). Сформовать биточки, обвалять в муке и обжарить на горячем растительном масле. Подавать горячими с отваренным рисом. Отдельно подать овощной бульон в бульонных чашках с хлебными тостами.

Суфле из кабачков

Очистить кабачки (1 кг), нарезать и отварить в слегка подсоленной воде. Дать стечь воде, кабачки размять вилкой и слегка поджарить на растительном масле (2 ст. ложки). Дать остыть, добавить свежее молоко (1 стакан), тертый сыр (1 стакан), молотые сухари (1/2 стакана), мелко нарезанную зелень петрушки (1/2 стакана),

яйца (3-4 шт.) и немного черного молотого перца. Все хорошо размешать, выложить в посуду, смазанную маслом, и запекать в духовке около 20 мин.

Пюре из шавеля

Шавель (1 кг) перебрать, промыть и отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды с добавлением растительного масла (4 ст. ложки). Дать стечь воде и протереть через сито.

Приготовить светлый соус из сливочного масла (80 г), муки (4 ст. ложки) и молока (1 стакан), к которому добавить протертый шавель, отвар, чеснок, черный молотый перец и тертый мускатный орех по вкусу. Довести до кипения при постоянном помешивании и продолжать припускать еще несколько минут, а затем добавить тертую брынзу (100 г). Снять с огня, распределить на порции и каждую посыпать молотыми орехами.

Пюре из разных овощей

Морковь (3-4 шт.), сельдерей (1/2 корня), луковицу, цветную капусту (1/2 кочана), картофель (3-4 шт.) и яблоко очистить и крупно нарезать. Морковь и сельдерей отваривать в течение 20 мин в небольшом количестве подсоленной воды. Добавить остальные компоненты и варить в течение 20 мин. Отвар сохранить, а овощи и яблоко пропустить через мясорубку. Муку (2 столовые ложки) спассеровать на сливочном масле (30 г) до светло-желтого цвета, разбавить холодным молоком (1 стакан) и ввести в пюре. Влить часть овощного отвара, посолить и варить при постоянном помешивании до требуемой густоты. Снять с огня и посыпать черным молотым перцем по вкусу.

Цветная капуста, запеченная с брынзой или сыром

Очищенную цветную капусту (1,5 кг) разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде до мягкости. Дать стечь воде и выложить равномерным пластом в смазанную маслом посуду. Посыпать измельченной брынзой или тертым сыром (150-200 г), сбрызнуть растопленным сливочным маслом и полить взбитыми с молоком (1 стакан) яйцами (3 шт.). Запечь в духовке при умеренной температуре до образования румяной корочки. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рис, тушеный с овощами

Рис (1/2 стакана) смешать с нарезанной кубиками морковью (3 шт.), мелко нарезанной луковицей, нарезанными дольками помидорами (2 шт.), добавить на кончике ножа соли, тушить в небольшом количестве воды. Когда рис и овощи станут мягкими, добавить растительное масло (3-4 ст. ложки) и тушить еще 3-5 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Картофель, запеченный с брынзой

Отварить картофель (0,5 кг) в подсоленной воде. Нарезать кружочками или натереть на крупной терке. Половину картофеля уложить на смазанный маслом противень. Посыпать измельченной брынзой (1 стакан) и сбрызнуть растопленным сливочным маслом (2 ст. ложки). Сверху уложить оставшийся картофель, посолить и снова сбрызнуть маслом. Залить яйцами (4 шт.), взбитыми с кислым молоком (1 стакан). Запечь в горячей духовке до образования румяной корочки. Подавать с любым салатом.

Картофельные лепешки (тиганицы)

Очистить и натереть на крупной терке сырой картофель (500 г), посолить и отжать. Добавить яйцо, муку (1 ст. ложка), соль по вкусу и все перемешать. Полученную массу брать ложкой и опускать в кипящее растительное масло, прижимая обратной стороной ложки ко дну сковороды, чтобы лепешка получилась плоской. Подавать картофельные лепешки теплыми, посыпав тертым сыром.

Картофельная запеканка с сыром

Отварить картофель в кожуре (500 г) и яйца (2 шт.). Натереть на крупной терке нежирный сыр (125 г). Картофель очистить и нарезать ломтиками. В огнеупорную форму, в которой запеканка подается к столу, уложить рядами картофель, нарезанные кусочками сваренные вкрутую яйца, тертый сыр (100 г). Залить белым соусом, приготовленным следующим образом: разогреть немного сливочного масла с мукой, развести холодным молоком (1 стакан) и поставить на огонь, тщательно размешивая, пока не загустеет. Добавить немного соли, посыпать тертым сыром (25 г) и выпекать в духовке, пока не порозовеет.

Картофельная запеканка с чесноком

Дно огнеупорной посуды посыпать мелко нарубленным чесноком (2 зубчика), смешанным с небольшим количеством сливочного масла. Поверх положить слой нарезанного ломтиками сваренного накануне картофеля (всего 500 г), затем слой натертой брынзы (75 г), потом опять слой картофеля, затем нарезанные кружками сваренные вкрутую яйца (2 шт.) попеременно с нарезанными кусочками тушеными грибами. Каждый слой посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Сверху положить слой картофеля, посыпать небольшим количеством измельченной брынзы, залить соусом, получившимся при тушении грибов, положить несколько кусочков сливочного масла, поставить на 30 мин в духовку. Подавать запеканку к столу теплой в той же посуде, в которой она запекалась.

Блинчики из картофеля с брынзой

Сырой картофель (4 шт.) очистить, натереть на мелкой терке и немного посолить. Через несколько минут отжать, смешать с яйцами (2 шт.), натертой небольшой луковицей и с таким количеством муки, чтобы тесто имело консистенцию густой сметаны. Из полученного теста жарить блинчики с обеих сторон на сковороде на растительном масле. Брынзу нужно смешать с подрумяненной на растительном масле луковицей. В начинку можно добавить сладкий перец. На готовые блинчики положить тонкий слой измельченной брынзы (250 г), после чего их свернуть и подавать к столу теплыми.

Картофельные вареники

Отварить картофель (1 кг), размять его, чтобы не было комочков. Добавить муку (1/2 стакана), манную крупу (1/4 стакана), ввести яйца (1-2 шт.), посолить, перемешать. Приготовленное тесто раскатать тонким слоем и вырезать стаканом кружки. На каждый кружок положить повидло (всего 300 г), зашить края, чтобы оно не вытекало. Опустить вареники в подсоленную кипящую воду и варить около 3 мин. Готовые вареники вынуть шумовкой, обвалить в жареных молотых сухарях (1/2 стакана), посыпать сахарной пудрой (100 г) и приправить сливочным маслом по вкусу.

Картофельники

Очистить сырой картофель (2-2,5 кг), натереть на терке, отжать и дать подсохнуть. Затем влить молоко (1/2 стакана), впустить яйца (2 шт.), добавить мук^а (2 стакана), измельченный чеснок (2-3 зубчика), посолить и перемешать. Полученное тесто разделить на лепешки и жарить их на раскаленной сковороде.

Тыквенная каша

Мелко нарезанную тыкву (1 кг) несколько минут подержать на слабом огне, добавить молоко (3/4 стакана), сливочное масло (100 г), затем промытое пшено (100 г), сахар (2 ст. ложки), соль и варить до готовности, а потом поставить в духовку. При подаче к столу добавлять в кашу сливочное масло.

ДЕСЕРТЫ

Десерт из груш с сыром

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

Десерт из черешни с яблоками

Нарезать кубиками яблоки (4 шт.), перемешать с черешней без косточек (2 стакана). Залить сметаной (1/2 стакана).

Десерт из яблок и слив

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

Десерт из слив, яблок и земляники

Вымыть сливы (200 г), вынуть из них косточки и разрезать на 4 части. Нарезать кубиками яблоки (2 шт.). Смешать со сливами и добавить землянику (1 стакан). Затем залить сливками (1 стакан) и посыпать сахаром.

Десерт из груш, слив и дыни

Крупные груши (2 шт.), сливы (8-10 шт.) и дыню (200 г) нарезать мелкими кусочками, посыпать сахаром по вкусу и залить сметаной (1/2 стакана). Украсить сливами.

Десерт из чернослива со сметаной

Промыть чернослив (1 стакан), залить кипятком (1 стакан), довести до кипения и настаивать 1 ч. Из чернослива удалить косточки, разложить его на блюде, сверху залить сметаной, взбитой с сахаром (из расчета 1 стакан сметаны на 1 стакан сахара).

Яблочное пирожное

Взбить желтки (3 шт.) с сахаром (50 г). Добавить сок из половины лимона, а также цедру половины лимона, соду (1/2 ч. ложки), растворенную в небольшом количестве горячей воды, сливочное масло (150 г), муку (2 стакана), взбитые белки и сахар (100 г). Половину полученного теста выложить в смазанную маслом форму, посыпать натертыми на терке и обваленными в молотых сухарях, смешанных с сахаром, яблоками (5 шт.). Сверху накрыть яблоки оставшимся тестом, смешанным с молотыми орехами. Выпекать пирожное в умеренно горячей духовке.

Пирожное "Эклер"

Сливочное масло (100 г) залить водой (1 стакан), посыпать солью (2,5 г) и поставить на огонь. Когда масса закипит, постепенно всыпать муку (200 г), постоянно помешивая, чтобы не было комочков, после чего с огня снять. Когда масса слегка остынет, вбить поочередно яйца (5-6 шт.), размешивая тесто до получения однородной массы. Ложкой, смоченной в воде, брать понемногу тесто, выкладывать на противень и печь в духовке.



53. РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Остерегайся «сякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требуют твой голод и жажда»

Сократ

Неумеренность есть не что иное, как упражнение в неразумности.

Пифагор'

Как бы ни 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. К ним относятся некоторые продукты, пищевые добавки и способы кулинарной обработки.

К продуктам, которых следует избегать, относятся следующие: поваренная соль, сахар-рафинад, пищевая сода, уксус, перец, натуральный кофе, какао, шоколад, крепкий чай, все виды алкогольных напитков. Эти продукты можно заменить:

1) соль (хлористый натрий) — морской солью (в соотношении 2:1), приправой из толченого чеснока, натертой редьки или хрена с лимонным соком и растительным маслом;

2) сахар — медом, изюмом, курагой, инжиром и другими сладкими сушеными фруктами;

3) натуральный кофе — кофейными напитками из цикория, ячменя, ржи и овса;

4) крепкий чай — травным чаем, например чаем из различных общеукрепляющих растений, предложенным ВЛ.Иванченко.

Общеукрепляющий чай "Осень"

Перемешать плоды шиповника (3 ч. ложки), плоды облепихи (3 ч. ложки), траву золототысячника (1 ч. ложка), корень одуванчика (2 ч. ложки), корень солодки (2 ч. ложки), залить водой (1 л) и кипятить в течение 10 мин. Затем чай настаивать 1 ч, после чего процедить. Пить рекомендуется по 1/4-1/3 стакана с медом (1-2 ч. ложки).

Предлагаем еще несколько рецептов травного чая И.М. Литвиной (цифры в скобках соответствуют количеству частей):

Душица (3), зверобой (3), мята перечная (3), лепестки (1) и плоды (1) шиповника.

Зверобой (1), душица (11/2), плоды шиповника (1/2).

Сушеная красная рябина (1), сушеная малина (1/4) и немного листьев смородины.

Листья чабреца (1), зверобой (1) и брусничный лист (1/5).

Плоды шиповника (1) и красная рябина (1), сушеная черная смородина (1/2), горсть сухих земляничных листьев.

Сушеные или свежие листья черники, земляники, черной смородины в любых пропорциях.

Листья плодовых деревьев (сливы, вишни, яблони, облепихи, шиповника) в любых пропорциях;

5) готовый хлеб, поступающий в продажу, — заменителями. Это — а) бессолевого 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.

Сухие коржи

Муку, желательно не высшего сорта, развести водой так, чтобы получилось крутое тесто, разделить на лепешки, раскатать их скалкой (можно бутылкой), а затем подсушить на раскаленной сухой сковороде до хрустящего состояния.

Мягкий хлеб

Замесить муку не очень круто на газированной воде, дать тесту немного подняться. Затем разделить его на булочки и выпекать в духовке.

"Хлеб" из каш

Отварить крупы — овсяную, гречневую, рисовую, перловую, пшено. Желательно за несколько часов до варки замочить их. Полученную после варки массу выложить на блюдо для заливного (противень, глубокую сковороду). Остывшее изделие разрезать на куски и подавать к супам вместо хлеба.

Вместо хлеба, выпеченного в домашних условиях, можно использовать ржаной хлеб грубого помола, а также хлеб "Здоровая", докторский, бессолевой.

Нежелательно употребление продуктов, содержащих много соли, например сыров. Из них предпочтительнее нежирные сыры типа сулугуни или брынза, которые можно вымачивать.

Пищевые добавки (красители, ароматические вещества, пищевые кислоты, вкусовые вещества, антисептики) входят, как прави-

ло, в состав готовых продуктов или полуфабрикатов. Так, они содержатся в большинстве кондитерских изделий, консервах, копченостях, маринадах, напитках. Введение этих веществ в организм вместе с продуктами питания приводит к нарушениям обмена веществ, что в свою очередь провоцирует ряд заболеваний. Безусловно, продукты, содержащие эти добавки, должны быть исключены из рациона вегетарианца.

Что касается способов кулинарной обработки, то к вредным следует отнести жаренье, а особенно повторное жаренье на том же масле (при этом образуются канцерогенные вещества); многократную термическую обработку (припускание, тушение, затем варка); копчение (образуются канцерогенные примеси); соление (избыток поваренной соли). Сюда же можно отнести длительное кипячение (разрушаются белки и витамины); рафинирование (например, подсолнечное масло лишается фосфолипидов); технологическую обработку зерна (например, полировка риса, размол зерна, в результате которого получается мука высшего сорта, лишенная полезных качеств).

Весьма нежелательно употребление консервов.

Говоря о вредных веществах, образующихся в результате различных процессов обработки пищи, нельзя не сказать о роли материала, из которого изготовлена посуда. Так, использовать алюминиевую, медную, пластмассовую посуду не рекомендуется: хранить и готовить пищу следует только в стеклянной, керамической или эмалированной посуде.

Ценность предлагаемых рецептов здоровья заключается в том, что в них не используются вредные продукты и вредные приемы кулинарной обработки. Основополагающие принципы, по которым составлены данные рецепты, это — снижение калорийности и жирности рационов питания, введение в рацион большого количества растительных продуктов, в частности салатов из сырых овощей, фруктов: ведь потребление сырых растительных продуктов дает быстрое насыщение, а следовательно, позволяет уменьшить объем потребляемой пищи, что ведет к снижению веса и оздоровлению. Здоровое питание, кроме того, предусматривает 1-2 разгрузочных дня в неделю. В эти дни в основном рекомендуются овощи и фрукты в сыром виде.

В перечень "Рецептов здоровья" не случайно не включены рецепты закусок. Назначение закуски, как известно, возбуждать аппетит, тогда как идея здорового питания заключается именно в том, чтобы потреблять минимальное количество пищи, т.е. ровно столько, сколько необходимо для насыщения. Как мы помним, Г.Шелтон рекомендует: "Прежде чем сесть за стол, нужно очень сильно проголодаться". Таким образом, вопрос о необходимости возбуждать аппетит отпадает сам собой.

Не приводятся также рецепты напитков. Почему? — Да потому, что для утоления жажды рекомендуется вода, которую, кстати, не-

желательно пить сразу после еды, так как она разбавляет желудочный сок. По этой же причине лучше отказаться от привычки пить чай сразу после обеда. Кстати, у человека, умеренно потребляющего соль, причем не поваренную, а морскую, или вовсе обходящегося без нее, не возникает потребности все время пить, как это свойственно людям, питающимся острой, соленой, жирной пищей.

Что касается готовых напитков, имеющихся в продаже, особенно таких, как пепси-кола, кока-кола, фанта, тархун и др., то они совершенно нежелательны, поскольку содержат различные добавки, имеющие высокое содержание бесполезных химических веществ.

Как полезные напитки предлагаются соки, изготовленные в домашних условиях.

Чтобы питание стало источником здоровья, необходимо отказаться от некоторых традиционных представлений о том, как следует питаться, в частности об использовании на десерт фруктов, т.е. после приема пищи. В действительности фрукты нужно есть до еды, а еще лучше — ни до, ни после, а отдельно. То же можно сказать и о сладостях.

Для утоления голода вовсе не обязательно приготавливать сложные блюда: достаточно съесть горсть орехов или полстакана изюма. Для человека с хорошим аппетитом изощренная кулинарная обработка становится излишней — его более привлекают естественный запах и вкус каждого продукта в отдельности.

В отношении того, как часто питаться, когда принимать пищу и сколько, существует точка зрения, общая для гигиенических систем древних, например йоги, и для философии современных врачей-натуропатов. Итак, наиболее обильный и калорийный прием пищи рекомендуется в середине дня (йоги, например, считают наиболее подходящим временем интервал между 12 и 18 ч). Таким образом, первый прием пищи, в утренние часы, нужно пропустить или ограничиться соком. Плотно есть перед сном нежелательно. Однако многие все-таки испытывают необходимость в ужине. Советуем обходиться преимущественно растительной пищей.

Готовых меню здоровья мы также не предлагаем, и это не случайно: меню, на наш взгляд, должно составляться только для конкретного лица. Еще древнеиндийские медики отрицали полезность универсального меню. Современные ученые также считают, что необходима особая наука — генетотрофия, которая будет заниматься составлением рационов питания в зависимости от генетических особенностей человека, с учетом пола, рода занятий и пр.

СОКИ

Соки, приготовленные из сырых овощей и фруктов с помощью соковыжималки, рекомендуется употреблять сразу же после приготовления. Можно для приготовления сока использовать один вид фруктов или овощей.

Вот несколько рецептов приготовления соков из нескольких компонентов из книги Н.У. Уокера "Сырые овощные соки".

Выход соков — 450 г.

Цифры указывают, сколько частей составляет каждый из компонентов.

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 1. Морковь — 3 | 10. Морковь — 7 |
| Сельдерей — 4 | Свекла — 3 |
| Петрушка — 2 | Зеленый салат — 4 |
| Шпинат — 3 | Репа — 2 |
| 2. Морковь — 7 | 11. Морковь — 8 |
| Яблоко — 6 | Сельдерей — 6 |
| Свекла — 3 | Репа — 2 |
| 3. Морковь — 11 | 12. Морковь — 12 |
| Капуста — 6 | Перец (зеленый) — 4 |
| 4. Морковь — 8 | 13. Морковь — 9 |
| Сельдерей — 5 | Яблоко — 7 |
| Редис — 3 | |
| 5. Морковь — 12 | 14. Грейпфрут — 6 |
| Одуванчик — 4 | Апельсин — 7 |
| | Лимон — 3 |
| 6. Морковь — 11 | 15. Морковь — 11 |
| Одуванчик — 3 | Гранат — 5 |
| Репа — 2 | |
| 7. Морковь — 11 | 16. Морковь — 9 |
| Апельсин — 5 | Свекла — 3 |
| | Гранат — 4 |
| 8. Морковь — 13 | 17. Морковь — 7 |
| Свекла (с ботвой) — 3 | Зеленый салат — 5 |
| | Гранат — 4 |
| 9. Морковь — 8 | 18. Капуста "белокочанная" — 5 |
| Свекла — 3 | Сельдерей — 11 |
| Огурец — 3 | |

Разумеется, исходить нужно из реальных возможностей, а потому автор вполне допускает приготовление сока из одного вида овоща или фрукта.

САЛАТЫ

Салат "Здоровье"

Натереть на крупной терке морковь (2 шт.), яблоки (2 шт.), огурцы (2 шт.), редис (5-6 шт.), нарезать соломкой свежую капусту (200 г). Все перемешать, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из огурцов

Свежие огурцы (4 шт.) очистить, нарезать тоненькими кружочками. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и заправить соком лимона (2 ст. ложки) и растительным маслом (1-2 ст. ложки).

Салат из моркови и репы

Морковь средней величины (2 шт.) и небольшую репу (2 шт.) очистить и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанную

зелень петрушки (2 ст. ложки), растительное масло (2-3 ст. ложки). Перемешать. Украсить кусочками моркови и репы.

Салат из сладкого перца со свежими огурцами

Крупный сладкий перец (4 шт.) с вынутой сердцевинкой обдать кипятком и нарезать брусочками. Добавить мелко нарезанные свежие огурцы (2 шт.) и мелко нарезанные луковицу и чеснок (3-4 зубчика). Заправить растительным маслом (3-4 ст. ложки) и украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат из тыквы и дыни с медом

Натереть на крупной терке тыкву (200 г), нарезать тонкими ломтиками дыню (200 г), добавить лимонный сок (2 ст. ложки), смешанный с медом (2 ст. ложки).

Салат из моркови с яблоками и изюмом

Натереть на крупной терке морковь (2-3 шт.), нарезать тонкой соломкой яблоки (2-3 шт.). Замочить изюм (1 стакан) в кипяченой воде на 20-30 мин. Соединить с морковью и яблоками. Украсить яблоками и морковью. Заправить разведенным водой медом.

Салат из свеклы и редьки с черносливом

Натереть на крупной терке отварную и очищенную свеклу (4 шт.) и очищенную редьку. Залить чернослив (1/2 стакана) кипятком и оставить для набухания на 20-25 мин. Затем удалить косточки и мелко нарезать. Смешать со свеклой и редькой и заправить растительным маслом.

Салат из тыквы, дыни и яблок

Натереть на крупной терке тыкву (500 г), крупные яблоки (2 шт.) и дыню (500 г). Заправить разведенным медом (1/2 стакана).

Салат из помидоров с яблоками

Мелко нарезать помидоры (средних размеров 3-4 шт.) и яблоки (3-4 шт.). Заправить сметаной (3-4 ст. ложки). Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Летний салат

Молодой картофель (500 г) очистить и отварить. Затем картофель и огурец нарезать ломтиками, сладкий перец (2 шт.) — длинными полосками, как лапшу. Мелко нарезать зелень укропа. Подготовленные продукты выложить в салатницу, залить лимонным соком и растительным маслом (2 ст. ложки), тщательно размешать. Украсить листьями зеленого салата или редисом.

Салат картофельный с майонезом и яблоками

Вымытый картофель (500 г) запечь в духовке. Очистить картофель горячим. Очень мелко нарезать очищенный и вымытый корень сельдерея и петрушки. Очистить и нарезать ломтиками яблоки (500 г). Все подготовленные продукты сложить в салатницу и перемешать.

Приготовить майонез из яйца, растительного масла (120 г), лимона (1/2 шт.) и заправить им салат.

А теперь предлагаем рецепты салатов для сыроедов известного в стране натуралиста Вагэ Даниэляна (см. 3.2.2). Эти рецепты просты в изготовлении и доступны. И, что особенно важно, систематическое введение в рацион салатов из сырых овощей позволяет обеспечивать достаточное количество пищевых волокон, а значит, снижать риск онкологических заболеваний.

Салат из краснокочанной капусты

Нашинковать капусту (1/4-1/2 кочана), добавить натертое на крупной терке яблоко, залить соком лимона (2 ст. ложки), смешанным с растительным маслом (1 ст. ложка), медом (1/2 ч. ложки).

Салат из моркови с хреном

Натереть на терке морковь (2 шт.), натереть хрен (1/3 этого количества), смешать, залить сметаной (1/3 стакана), добавить сок лимона или уксус (1 ч. ложка). Украсить салат зеленью петрушки.

с у п ы

Молочный суп из цветной капусты

Кочан средней величины очистить и разделить на кочешки, залить кипятком (5 стаканов), посолить морской солью и варить до мягкости. Добавить крупу (3 ст. ложки) и к концу варки долить свежее молоко (2 стакана). Суп довести до кипения, снять с огня, положить сливочное масло (1 ст. ложка), посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп молочный с морковью и яблоками (холодный)

Натереть на крупной терке морковь (4 шт.), яблоки (3 шт.), залить холодным молоком (1 л), добавить мед (2 ст. ложки).

Бульон для супа

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

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

Очистить и мелко нарезать лук-порей (2-3 стебля) и морковь (2 шт.), залить подсоленной водой и варить, добавив лавровый лист (1/2 шт.). Когда морковь станет мягкой, нарезать кубиками картофель (3-4 шт.) и опустить в суп вместе с рисом (1 ст. ложка). Готовый суп снять с огня, заправить сливочным маслом (3 ст. ложки) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать суп с коржами (см. "Вегетарианский хлеб").

Фруктовый суп с рисом

Сухофрукты — яблоки, груши, изюм, урюк, курагу (1 стакан) хорошо промыть в теплой воде, затем залить на 8 ч холодной водой (3 стакана). Отварить рис (1/2 стакана), остудить и соединить с сухофруктами и настоем от них. Можно заправить сливками.

Суп-пюре из цветной капусты

Очистить и промыть цветную капусту (1 кочан), разобрать на мелкие кочешки и отварить их в подсоленной воде. Отобрать несколько хорошо сохранившихся кочешков, а остальные протереть через сито. Положить в воду, в которой варилась капуста, добавить горячее молоко (1 стакан) и варить примерно 5 мин. Готовый суп заправить желтками (2 шт.) и соком лимона. Перед подачей положить в каждую тарелку по несколько вареных кочешков и немного сливочного масла.

Суп-пюре из гороха

Горох (2 стакана) сварить в подсоленной воде. Воду слить, а горох протереть через сито. Варить еще 5-6 мин. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (1 ст. ложка) и заправить маслом. Вместо хлеба подать коржи.

Суп-пюре из крапивы

Перебрать и промыть молодую крапиву (250 г), опустить в кипяток и варить 5-10 мин до мягкости. Затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Поджарить на сухой сковороде муку (3 ст. ложки), развести ее отваром крапивы. После этого смешать с крапивой, посолить и варить суп 5-10 мин. Затем заправить сливочным маслом (1 кусочек). Подавать с коржами или со сваренным вкрутую яйцом.

Суп-пюре из картофеля

Вариант 1. Картофель (500 г), луковицу, морковь, пастернак, сельдерей (по 1 шт.), сливочное масло (1 ст. ложка), зелень петрушки (1 пучок) варить в воде (1,5 л). Когда овощи станут мягкими, их

нужно протереть через сито. Можно протереть только картофель. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Перед подачей к столу заправить суп яичным желтком или кусочком сливочного масла, которые нужно положить в каждую тарелку. Коржи также кладут в суп.

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

Вариант 3. К овощам добавить грибы (белые или шампиньоны).

Суп из крапивы с брынзой

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

Картофельный суп обыкновенный

Морковь (2 шт.), сельдерей, корень петрушки, луковицу и пастернак, нарезанные на 4 части, варить в кипящей воде (1,5 л). Когда овощи будут почти готовы, добавить разрезанный на 4 части картофель. Отдельно смешать в суповой миске сметану и желток. Когда картофель сварится, добавить, тщательно размешивая, сметану, а затем мелко нарезанную зелень.

Суп из помидоров

Нарезать крупные помидоры (5-6 шт.) и сварить в подсоленной воде (2 стакана). Затем протереть через сито. Полученный бульон снова поставить на огонь, добавив воду (2 стакана) и рис (1/2 стакана). Рис можно заменить вермишелью или лапшой (1/2 стакана). Сняв с огня, добавить кусочек сливочного масла. Затем посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать суп с сухариками.

Суп вегетарианский (зимний)

Нарезать крупными кубиками картофель (4-5 шт.). Потушить в воде морковь (2 шт.), корень петрушки, луковицу. Заранее перебрать, промыть и положить в холодную воду на 4-5 ч фасоль (1 стакан). Сварить и добавить картофель и овощи, а за 10 мин до готовности — измельченную брынзу (100 г).

Суп-пюре из кабачков

Очистить и вымыть кабачки (2 шт.), мелко нарезать и отварить в подсоленной воде вместе с луковицей. Слить воду, а кабачки пропустить через мясорубку или протереть через сито. Смешать с отваром.

Отдельно поджарить на сухой сковороде муку (3 ст. ложки) или манную крупу, развести отваром или водой и ввести в суп. Варить еще 5-6 мин. Заправить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп-пюре из овощей

Овощи (3-4 вида), нарезанные на кусочки, варить 10 мин. Добавить воды и протереть через сито. Нагреть и заправить сливками или молоком.

Варианты набора овощей для супа могут быть такими:

- а) картофель, морковь и репчатый лук (по 2 шт.);
- б) капуста, репчатый лук и красная свекла (можно разбавить томатным соком);
- в) кабачки и морковь (влить воды, разбавить молоком).

Суп из свежих грибов

Очистить и мелко нарезать грибы (25 г) и опустить в кипящую подсоленную воду. Спустя 30 мин добавить подсушенную в духовке муку (1 ст. ложка с верхом), разведя ее в небольшом количестве чуть теплой воды, лавровый лист (1-2 шт.), после чего суп варить еще 10 мин. Вместо муки суп можно заправить картофелем или лапшой. Перед тем как снять суп с огня, положить в него сливочное масло (50 г). Перед подачей к столу посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп из кабачков

Очищенные кабачки (500 г) нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и добавить к ним манную крупу или рис (1/2 стакана). Перед окончанием варки заправить суп сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

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

Замочить бобовые (или крупу) на несколько часов, а затем варить около 1,5 ч до готовности. Добавить сельдерей, сладкий перец, корень петрушки или пастернака, зелень петрушки и варить еще 20 мин.

Борщ холодный

Хорошо вымыть некрупную свеклу (4 шт.), залить водой (2 стакана) и соком лимона, варить 30 мин. Вынуть свеклу, натереть на мелкой терке, положить опять в суп, добавить воду (1 стакан), томатный сок (1-2 стакана), приправить сметаной. Остудить.

Суп томатно-огуречный

Овсяные хлопья (3 ст. ложки) залить водой (2/3 стакана). Дать постоять несколько часов, затем добавить протертый огурец, смешанный с таким же количеством помидоров. Всыпать в суп горсть рубленой зелени петрушки или сельдерея.

Суп из красной фасоли

Залить красную фасоль (500 г) водой (6 стаканов) и варить до готовности. Когда фасоль разварится, размять ее, чтобы не осталось целых зерен, добавить очищенные толченые грецкие орехи (100 г), нарезанные луковичи (1-2 шт.), зелень петрушки, кинзы, укропа, сельдерея и варить еще 5-7 мин.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Картофель, фаршированный брынзой или сыром

Картофель (4 шт.) очистить и вымыть. Разрезать пополам, выскоблить сердцевину и наполнить тертым сыром (150 г). Каждую половинку закрыть тонкой крышкой из картофеля; картофелины уложить на противень, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и выпекать в духовке.

Капуста с маслом

Небольшой кочан капусты со срезанными верхними листьями, удаленной кочерыжкой разрезать 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 растопленным сливочным маслом и посыпав тертым сыром или на рубленым сваренным вкрутую яйцом.

Вместо белокочанной можно использовать цветную капусту (2 кочана средней величины).

Картофель, фаршированный грибами

Хорошо вымытые грибы (250 г), лук, зелень укропа и петрушки мелко нарезать, поджарить на сливочном масле под крышкой. Добавить, все время помешивая, муку, а затем сметану и соль. Выжать немного лимонного сока.

Картофель вымыть, очистить и разрезать на 2 части. Если картофелины маленькие, с них срезать верхушки, выскоблить сердцевину и наполнить приготовленными заранее грибами, уложить в кастрюлю с разогретым маслом, слегка поджарить, после чего понемногу добавлять воду и тушить до размягчения картофеля.

Морковь, тушенная в молоке

Морковь (4 шт.) нарезать кубиками, добавить нарезанные луковичицы (2 шт.), корень петрушки и тушить в молоке (1 стакан), куда добавить соль, сахар (1/2 ч. ложки), муку (1 ст. ложка). Готовую морковь посыпать зеленью петрушки, корень петрушки вынуть.

Цветная капуста с соусом из брынзы

Разобрать на кочешки цветную капусту (2 кочана), вымыть и сварить. Откинуть на сито, дать стечь воде и выложить на тарелку.

Капустный отвар довести до кипения, влить, не переставая помешивать, муку (1/2 ст. ложки), разведенную в молоке (1 стакан). Варить соус 8-10 мин до умеренной густоты. Затем добавить измельченную брынзу (1/4 стакана). Дать закипеть, снять с огня и заправить сливочным маслом. Готовым соусом залить капусту.

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

Капуста, тушенная с рисом

Перемешать рис (2/3 стакана), натертую на крупной терке капусту (1/2 кочана), мелко нарезанную луковичу (1/2 шт.), нарезанный сладкий перец, помидоры (2 шт.), чеснок (1 долька) и тушить в воде 30 мин.

Запеченные овощи

Цветную капусту, сельдерей, отваренные в течение 5 мин, мелко нарезать, перемешать с вареной фасолью и ввести взбитые яйца (из расчета 1 яйцо на 1 стакан овощей), а затем поджарить на сковороде.

Тыква, тушенная с рисом и изюмом

Нарезать мелкими кубиками тыкву (500 г), залить горячей водой и варить 15 мин. Затем добавить отварной рис (1 стакан), сливки (1/2 стакана), мед по вкусу и тушить 20 мин. Залить изюм (1/2 стакана) на 15 мин кипятком. Воду слить. Смешать тушеную тыкву с изюмом, положить сливочное масло (50 г).

Вместо тыквы можно использовать репу (2 шт.), яблоки (2-3 шт.).

Белковое блюдо

Замочить бобовые — фасоль, или чечевицу, или горох (1 стакан) на ночь или на несколько часов, затем варить 30-60 мин. Если бобовые предварительно замочены не были, то варить их 2 ч. Добавить мелко нарезанные луковичицы (1-2 шт.), натертую на крупной терке морковь (1 стакан), чеснок (1 зубчик), нарезанные грибы (1 стакан)

и варить 30 мин, затем добавить измельченные или растолченные орехи (100-200 г) и варить еще 5 мин. Приправить сливочным маслом.

Овощи, тушенные в молоке

Небольшие картофелины (3-4 шт.), морковь (3-4 шт.), репу (1-2 шт.) нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек (1/2 стакана) и лавровый лист, залить молоком, чтобы оно только покрывало овощи, и тушить до готовности, пока не выпарится молоко.

Свекла тушеная

Сваренную или испеченную свеклу (200 г) очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Луковицы (2 шт.) поджарить на растительном масле. К подготовленной свекле добавить слегка обжаренную муку (3 г), сливочное масло (30 г), соль, черный молотый перец по вкусу и тушить. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Тушеная фасоль

Замочить фасоль (1 стакан) на 5-8 ч, а затем варить около 1 ч до неполной готовности. Выложить фасоль в глубокую сковороду, добавить нарезанные луковицу и помидоры (3 шт.), сметану (3 ст. ложки) и растительное масло (3 ст. ложки), немного соли.

Овощи печеные

Картофель (4-5 шт.), свеклу (2-3 шт. небольших размеров), морковь (2-3 шт.), репу (2-3 шт.) хорошо вымыть и запекать (в кожуре) в духовке 30-45 мин. 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 соком лимона.

Вегетарианская "рыба"

Вареную чечевицу или горох (2 стакана), нарезанные луковицы (4 шт.), нежирный сыр (50 г), яйца (4 шт.), сухари (4 шт.) пропустить через мясорубку. Отдельно приготовить приправу: картофель (2-3 шт.), луковицу, морковь (2 шт.) нарезать, сварить в небольшом количестве воды. Разложить приправу в сковороду, сверху положить сформованные из овощной массы, пропущенной через мясорубку, шарики, закрыть крышкой и варить на пару

20 мин. Перед подачей на стол приправить блюдо сливочным маслом.

Баклажаны, тушенные с рисом

Нарезать баклажаны (1-2 шт.), луковицы (1-2 шт.), помидоры (2-3 шт.), натереть небольшую морковь, добавить зеленый перец (2 шт.) и рис (1 стакан), залить водой и тушить в глубокой сковороде на медленном огне около 1 ч. Когда вода выпарится, добавить подсолнечное масло (3 ст. ложки).

Картофель с зеленью

Картофель (1 кг) очистить, сварить, выложить на блюдо и полить соусом. Соус готовится так: сваренные вкрутую яйца (2 шт.) мелко нарубить и тщательно растереть с мелко нарезанными зеленью и зеленым перцем и постепенно влить подогретое сливочное масло (100 г).

Картофель отварной с брынзой

Очистить картофель (1/2 кг), нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде, добавив несколько веточек укропа или петрушки. Откинуть на дуршлаг. Половину картофеля положить на тарелку, посыпать измельченной брынзой (3-4 ст. ложки) и полить разогретым сливочным маслом (2 ст. ложки). Сверху положить оставшийся картофель, посыпать таким же количеством брынзы и снова полить маслом. Подавать блюдо в горячем виде с кислым молоком.

Тушеный картофель

Картофель (1-2 шт.) сварить в воде (4 стакана) в течение 30 мин. Затем добавить нарезанную морковь (1-2 шт.), мелко нарезанную зелень сельдерея (1 стакан), измельченные луковицы (1-2 шт.), грибы (1 стакан) и тушить 30 мин на слабом огне. Добавить вареный горох или консервированный зеленый горошек (1 стакан), мелко нарезанную зелень петрушки (2 ст. ложки) и тушить еще 5 мин. Приправить молоком.

Гречневая каша (или рисовая, или пшенная)

Обжарить крупу (1 стакан) на сухой сковороде, постоянно помешивая и не закрывая крышкой. Переложить в кастрюлю и залить кипятком (4 стакана). Накрыть и варить на слабом огне до готовности. Затем залить молоком, можно добавить сливочное масло и мелко нарезанную зелень петрушки.

Подливка к каше

Тонко нарезать и растереть грибы (2 шт.) и луковицу. Тушить в небольшом количестве воды. Снять с огня и приправить сливками или сливочным маслом.

Каша из 2-4 круп

Смешать рис (1/2 стакана) с пшеном (1/2 стакана). Рис можно заменить гречневой крупой. Залить кипятком (3-4 стакана). Варить до готовности. Можно также использовать смесь из следующих круп — овсяной, гречневой, пшена и рисовой (по 1/4 стакана).

Гречневая каша сырая с черносливом

Намочить в воде (3 ст. ложки) надрезанный чернослив (12 шт.). Отдельно замочить на 9 ч вымытую ядрицу (3 ст. ложки). Затем воду слить, дать крупе подсохнуть, добавить замоченный чернослив. Можно добавить несколько орехов и клюквенный сок (1 ст. ложка).

Полувареная каша "Геркулес"

Засыпать, помешивая, крупу "Геркулес" (1 стакан) в кипящую воду, как только крупа разбухнет (минут через 5), снять с огня. Положить в кашу по вкусу несколько ложек меда и тертое яблоко.

Каша "Геркулес" для сыроедов

Замочить овсяные хлопья "Геркулес" (1 чашка) 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 очищенные грецкие орехи (2 шт.) и мед (1-2 ч. ложки).

Зерно проросшее

Тщательно перебрать зерно и промыть, несколько раз меняя воду. Замочить зерно до появления ростков и употреблять в пищу. Менять воду 3 раза в сутки и промывать перед каждой сменой воды.

Вмоченное зерно (по Зоммеру)

Замочить крупу — перловую или зерна ржи, пшеницы, голый овес или овсянку (3 ст. ложки). Слить воду, приправить подсолнечным маслом (1 ст. ложка) или медом (1 ч. ложка с верхом) либо смесью обоих.

Сдобное тесто для пирогов

Взбить вместе растопленное сливочное масло (3 ст. ложки), мед (1 столожка) и яичные желтки (2 шт.), добавить сметану (1/2 стакана) и размешать, затем добавить остальные компоненты — пищевую соду (1/2 ч. ложки), муку (1 стакан), овсяные хлопья (1 стакан) и замесить крутое тесто, осторожно ввести в него взбитые белки (2 шт.) и перемешать.

Пирожное

Смешать кукурузные хлопья (1 стакан), молотые орехи (1 стакан), мед (1/2 стакана), взбитые яичные белки (4 шт.), сливочное масло (50 г) и выпекать на смазанном маслом противне, выложив на него тонким слоем, 20 мин.

Яблочный пирог

Яблоки (5-6 шт.) разрезать на 4 части и отварить в воде (1 стакан). Яичный белок взбить с медом (1 ч. ложка). Подготовленные яблоки смешать с медом (1 ст. ложка), изюмом (1 стакан). Полученную массу уложить в углубление в тесте (см. выше), посыпать тертыми ядрами грецких орехов (несколько штук), залить взбитым белком и выпекать в духовке 10-15 мин.

Можно готовить пирог без яйца, а залить его сверху взбитыми сливками. Вместо яблок можно использовать для начинки ягодную смесь.

Пирог с заварным кремом

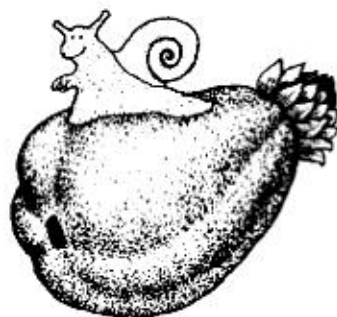
Яичные желтки (3 шт.) смешать с медом (2 ч. ложки) и молоком (2 стакана), белки взбить. Затем перемешать желтки, смешанные с медом, со взбитыми белками и заполнить углубление в пироге (см. приготовление теста). Выпекать около 30 мин.

Сырой компот

Хорошо промыть сухофрукты (1 стакан), включающие изюм (или инжир), и залить холодной водой (4 стакана). Оставить на ночь. Утром компот можно пить.

Шарлотка

Сухари или ломтики пшеничного хлеба (300 г) опустить в молоко (2 стакана), смешанное с яйцами (1-2 шт.), сливочным маслом (50 г), сахаром (1/2 стакана). Уложить в гусятницу послойно сухари и очищенные нарезанные яблоки. Верхний и нижний слои должны состоять из сухарей. Залить все остатками молочной смеси так, чтобы молоко покрывало поверхность сухарей, и выпекать в духовке.



5.4. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВЕГАНОВ

Веганы исключают из своего рациона не только мясо и рыбу, но и другие продукты животного происхождения (молоко и молочные продукты, а также яйца). Предлагаем поэтому такие рецепты, в которых используются только растительные продукты, как правило, обработанные термически. Они не могут рассматриваться как идеальные "рецепты здоровья", однако представляют интерес для тех людей, которые предпочитают подобный тип питания.

САЛАТЫ

Салат из белокочанной капусты

Капусту (1/2 кочана) нарезать тоненькими полосками, посолить и сбрызнуть уксусом, затем растереть деревянной ложкой и добавить мелко нарезанную зелень петрушки, черный молотый перец и подсолнечное масло (2 ст. ложки). Салат размешать и заправить по вкусу солью и 9 %-ным уксусом. Украсить дольками красных помидоров.

Салат с черносливом

Мелко нашинковать капусту (1/4 кочана), перетереть ее с солью (1/4 ч. ложки) и сахаром (1 ст. ложка). Сок отжать. Очистить и нарезать заранее (за 2-4 ч) замоченный чернослив. Натереть на терке морковь (1 шт.) и лимон (1/2 шт.). Все смешать. Можно добавить тмин.

Салат из печеной свеклы

Свеклу (2 шт. средней величины) вымыть, подсушить и запечь

в духовке, затем сразу очистить, нарезать тонкими ломтиками и уложить в салатницу. Посыпать тмином, измельченным на терке хреном (1 шт.) и толченым черным перцем (несколько горошин), залить 9 %-ным уксусом (1/2 стакана), разбавив его сухим виноградным вином (1/2 стакана). Выдержав свеклу в маринаде одну ночь, слить уксус и каждый ломтик сбрызнуть растительным маслом. Готовый салат посыпать толченым тмином.

Летний салат

Молодой картофель (500 г) очистить от кожуры, отварить, нарезать ломтиками; так же нарезать свежий огурец; сладкий перец (2 шт.) нарезать длинными полосками как лапшу; зелень укропа мелко нарезать. Все подготовленные овощи и зелень выложить в салатницу, залить соком лимона, а потом растительным маслом (2 ст. ложки). Украсить салат листьями зеленого салата и редисом.

Салат из тыквы и дыни с медом

Натереть на крупной терке тыкву (200 г), нарезать тонкими ломтиками дыню (200 г), добавить сок лимона (2 ст. ложки), смешать с медом (2 ст. ложки).

Салат из риса с помидорами

Сварить рис (1/2 стакана). Нарезать кубиками красные помидоры (2 шт.). Нарезать так же кубиками небольшой огурец и сваренные вкрутую яйца (2 шт.). Подготовленные таким образом овощи перемешать, заправить солью, черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки (по вкусу), 9 %-ным уксусом (2 ст. ложки) и растительным маслом (3 ст. ложки).

Готовый салат выложить на блюдо и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и зеленью петрушки.

Салат из моркови и репы

Морковь (2 шт. средней величины) и репу (2 шт. небольшого размера) очистить и натереть на крупной терке. Добавить растительное масло (2 ст. ложки). Размешать. Украсить кусочками моркови и репы.

Салат из краснокочанной капусты

Нарезать тоненькими полосками капусту (1 небольшой кочан), залить 9 %-ным уксусом и оставить на 3-6 ч. Затем добавить сахар и соль (по вкусу), посыпать черным молотым перцем и полить растительным маслом (3 ст. ложки). Готовый салат переложить на тарелку. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из цветной капусты

Цветную капусту (1 кочан средней величины) разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде. Отцедить, выложить на тарелку и залить смесью, приготовленной из 9 %-ного уксуса (2 ст. ложки), растительного масла (2 ст. ложки), воды (2 ст. ложки), 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 белокочанную капусту (300 г), перемешать с солью и сахаром и перетереть до появления сока. Нарезать кубиками яблоки (3 шт. средних размеров) и помидоры (3 шт.). Смешать с капустой, добавить мелко нарезанные зеленый лук и зелень петрушки и укропа. Заправить растительным маслом (1/2 стакана).

Картофельный салат с редькой

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

Салат из баклажанов

Запечь баклажаны (2 шт. средней величины), очистить. Выложить на тарелку и нарезать их на 6 или 8 полосок, посолить, посыпать красным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху полить 9 %-ным уксусом (2 ст. ложки) и растительным маслом (3-4 ст. ложки), украсить дольками красных помидоров.

Салат из свеклы с орехами

Отварить свеклу (2 шт. средней величины), очистить и нарезать кружочками. Выложить на тарелку и залить соусом из орехов. Для соуса растолочь чеснок (5-6 зубчиков), добавить толченые орехи (1/2 стакана), растереть с чесноком и развести водой до умеренной густоты. Добавить растительное масло (2-3 ст. ложки), уксус и соль (по вкусу).

Салат из овощей с рисом

Мелко нарезать помидоры (2 шт.), огурцы (2 шт.), яблоки (2 шт.), чеснок (1 зубчик). Отварить рис (1 стакан) в соленой воде. Смешать его с овощами и украсить салат зеленью петрушки, полить растительным маслом.

Румынский салат из баклажанов

Проткнув баклажан в 10-12 местах вилкой, запечь его в кожуре вместе со сладким перцем (2 шт.) и луковицами (2 шт.) в течение 10-15 мин до мягкости. Затем очистить баклажан, растолочь и смешать с помидорами (1-2 шт.) и сливами (10-12 шт.), добавив растительное масло (1 ст. ложка) и зелень сельдерея (1 ст. ложка). Украсить салат зеленью, редисом, дольками огурцов.

ЗАКУСКИ

Икра из фасоли

Отварить фасоль (1 стакан), отцедить и горячей протереть через сито. Добавить толченые грецкие орехи (100 г), натертые на мелкой терке луковицы (1-2 шт.), растительное масло (4-5 ст. ложки), сок лимона (1 ст. ложка), немного посолить. Все хорошо размешать и выложить на тарелку. Загладить поверхность ножом и украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Икра из баклажанов

Запечь баклажаны (2 шт. средней величины) и очистить их. Истолочь с солью чеснок (5-6 зубчиков), соединить с баклажанами и выбивать деревянной ложкой до получения пюре однородной эластичной консистенции, подливая постепенно растительное масло (1/2 стакана). Готовое пюре посолить и заправить 9 %-ным уксусом.

Бутерброды с пюре из чеснока и орехов

Очистить чеснок (1 головка), разобрать его на дольки и потолочь. Добавить ядра грецких орехов и все вместе снова потолочь. Затем, помешивая, добавлять постепенно растительное масло (2 ст. ложки) и сок лимона (по вкусу). Полученную смесь хорошо размешать и намазать ею ломтики вегетарианского хлеба. Каждый бутерброд украсить полосками красного перца.

Фасоль холодная

Фасоль (400-500 г) вымыть и замочить с вечера в воде, а затем варить, добавив мелко нарезанные луковицы (2 шт.), сельдерей (1 долька) и нарезанную кубиками морковь (2 шт.). Когда фасоль будет почти готова, посолить. Добавить несколько стручков сушеного красного перца, несколько веточек нарезанной мяты и растительное масло (3-4 ст. ложки). Варить до готовности (фасоль при этом не должна быть очень густой). Подавать в холодном виде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Чечевица с курагой

Промыть чечевицу (1 стакан), залить холодной водой (3 стакана) и варить 1-1,5 ч на медленном огне. Предварительно замоченную в теплой воде курагу (100 г) мелко нарезать и смешать с толчеными грецкими орехами. Добавить чечевицу, растительное масло (1/4 стакана) и посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

СУПЫ

Суп овсяный

Овсяную крупу (1 стакан) залить водой (4 стакана), кипятить, пока крупа не разварится, посолить, протереть через сито, добавить сливочное масло (1 ст. ложка), разбавить кипятком. Добавить сок лимона, изюм, сахар, варить на медленном огне еще 20 мин.

Суп-пюре из фасоли

Замочить с вечера фасоль (2 стакана) и варить в той же воде. Добавить луковцу, сельдерей (1/2 небольшого корешка), морковь (1/2 шт.), петрушку (1-2 корешка), нарезав их крупными кусочками, и растительное масло (1 ст. ложка). Готовые овощи протереть через сито. Поджарить муку (1 ст. ложка) с растительным маслом (34 ст. ложки), 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 подсоленной воде (7-8 стаканов) сварить чечевицу (1 стакан) вместе с чесноком (1 головка), разобранным на дольки, и стеблем лука-порей. Когда чечевица размягчится, добавить в суп мелко нарезанную луковцу, поджаренную на растительном масле (4 ст. ложки) вместе с мукой (1 ст. ложка) и красным молотым перцем (1/2 ч. ложки) или со сладким перцем. Перед тем как снять с огня, заправить суп лимонным соком. Подавать в холодном или горячем виде. Отдельно можно подать толченый чеснок.

Суп овощной

Луковцу мелко нашинковать, добавить нарезанную кубиками морковь (2 шт.), 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 шт.) 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)

Очищенные и мелко нарезанные помидоры (5-6 шт.) отварить вместе с нарезанным кубиками картофелем (4-5 шт.) в подсоленной воде, добавив растительное масло (3 ст. ложки). Незадолго до готовности добавить подсушенную муку (1 ст. ложка). Снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать суп холодным.

Томатный суп с цветной капустой

Разобрать на кочешки цветную капусту (1/2 кочана) и отварить в подсоленной воде. Добавить помидоры (около 1/2 кг), очистив их и натерев на терке. Когда капуста станет мягкой, всыпать в суп поджаренную на сливочном масле муку (2 ст. ложки). Затем варить суп минут 5-6. Перед подачей посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки и заправить сливочным маслом (4 ст. ложки).

Суп из кураги

Промыть и мелко нарезать курагу (200 г), залить кипятком (4 стакана) и настаивать 2-3 ч. Добавить вареный рис (1/2 стакана) и сливки (1/2 стакана). Подавать суп холодным.

Суп из вишни с рисом

Вишню (500 г) промыть и удалить косточки. Косточки залить водой (1,5 л), прокипятить с медом (или сахаром) и процедить. В полученный отвар засыпать рис (1 стакан) и варить до готовности. Перед окончанием варки добавить в суп вишню.

Борщ вегетарианский

Варить в небольшом количестве воды нашинкованную на крупной терке капусту (1 стакан), нарезанную луковицу, сырую натертую свеклу (1-2 шт.), томатный сок или помидоры, чеснок и овощную смесь (картофель, морковь, сладкий перец) 20-30 мин. Вынуть и размять картофель, снова положить в борщ и варить еще 5 мин, добавив лавровый лист (8 шт.) и гвоздику (2 шт.). Можно добавить вареную фасоль или грибы.

Суп томатно-огуречный

Овсяные хлопья "Геркулес" (3 ст. ложки) залить на несколько часов водой (10 ст. ложек); смешать протертый огурец с равным количеством помидора. Всыпать в суп горсть мелко нарезанной зелени петрушки или сельдерея.

Суп из красной фасоли

Залить красную фасоль (500 г) водой (6 стаканов) и варить до готовности, после чего фасоль размять, чтобы не осталось целых зерен, добавить очищенные, толченые грецкие орехи (100 г), нарезанный репчатый лук (1-2 шт.), зелень петрушки, кинзы, укропа, сельдерея и варить еще 5-7 мин.

Суп из гороха

(или чечевицы, или фасоли, или ячневой крупы)

Замочить бобовые (или крупу) на несколько часов, а затем варить 1-1,5 ч до готовности. Добавить корень сельдерея, сладкий перец (1 шт.), корень петрушки или пастернака (1 шт.), зелень петрушки и варить еще 20 мин.

Ши из кислой капусты с картофелем

Мелко нашинковать кислую капусту (1/4 кочана), залить водой и поставить варить. Поджарить на растительном масле (4-5 ст. ложки) мелко нарезанный лук-порей (1 стебель), добавить муку (1 ст. ложка) и снова все прожарить, после чего выложить в ши, добавить нарезанный кубиками картофель (3 шт.) и варить до готовности.

Можно добавить в ши сушеные грибы.

Ши ленивые

Очистить и нарезать дольками картофель (300 г), нарезать крупно свежую капусту (500 г) и опустить их в кипящую воду. Крупно нарезать корни: репу (1 шт.), морковь (2 шт.), корень петрушки (1 шт.), репчатый лук (2 шт.) и помидоры (200 г). Лук спассеровать на растительном масле и все положить в кипящую воду.

В готовые ши можно добавить мятый картофель, зелень.

Вместо помидоров можно использовать томатную пасту.

Суп-пюре из крапивы

Перебрать и промыть крапиву (250 г), опустить в кипяток и варить до мягкости 5-10 мин. Затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Поджарить на сухой сковороде муку (3 ст. ложки), развести отваром крапивы. Смешать с пюре, посолить и варить 5-10 мин. Затем заправить суп сливочным маслом. Подавать суп с гренками.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Каша пшенная с курагой

Промытое пшено (1/2 стакана) отварить до готовности. Добавить сливочное масло (1 ст. ложка) и мед (2 ст. ложки). Залить ку-

рагу (100 г) кипятком и оставить на 1 ч. Затем воду слить, курагу мелко нарезать и смешать с кашей.

Рагу овощное

Обжарить на растительном масле очищенный и мелко нарезанный картофель (4-5 шт.), морковь (2-3 шт.), луковицу, репу (2 шт.). Затем сложить в кастрюлю и добавить нарезанные дольками помидоры, зелень и консервированный зеленый горошек (1/2 стакана). Закрыть крышкой и тушить 30 мин.

Пюре овощное с чечевицей

Промыть чечевицу (1/2 кг) и отварить с луковицей, морковью (1-2 шт.) и ломтиком сельдерея. Когда чечевица станет мягкой, посолить и варить еще несколько минут. Затем отцедить, вынув лук, морковь и сельдерей, и протереть чечевицу через сито. Залить хорошо разогретым растительным маслом (3-4 ст. ложки).

Фасоль с рисом

Отварить фасоль (1 стакан), добавив нарезанную ломтиками луковицу и посолив по вкусу. Отдельно в подсоленной воде отварить рис (1/2 стакана). Соединить фасоль и рис и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки (1 пучок). Перед подачей к столу полить блюдо растительным маслом.

Кабачки тушеные

Очистить и нарезать кубиками толщиной около 1,5 см кабачки (1 кг). Добавить зеленый лук (5-6 стеблей), зеленый чеснок (2-3 стебля) и мелко нарезанную зелень петрушки (1/2 пучка). Затем добавить лимон (3-4 ломтика), соль по вкусу, сахар на кончике ножа, растительное масло (4 ст. ложки), воду (1/4 стакана). Все смешать и тушить на медленном огне до готовности.

Оладьи из сырого картофеля

Картофель (500 г), луковицы (2 шт.) натереть на крупной терке и смешать с яйцами (2 шт.) и мукой (1/2 стакана). Добавить овсяную крупу (2 ст. ложки). Можно положить по вкусу немного толченого чеснока, а также мелко нарезанной зелени. Жарить оладьи на разогретом растительном масле.

Рагу овощное

Морковь (200 г), репу (125 г), корни петрушки и сельдерея (75 г) нарезать кубиками, репчатый лук (125 г) — дольками, кабачки (150 г) — кубиками и слегка поджарить на растительном масле

(50 г). Картофель (500 г) нарезать дольками и также обжарить на масле. Цветную капусту (250 г), разобранную на мелкие соцветия, и зеленый горошек отварить в подсоленной воде. Все продукты, кроме цветной капусты, смешать, залить томатным соусом (100 г), добавить лавровый лист, черный молотый перец, гвоздику, корицу по вкусу и тушить 10 мин. Перед подачей положить в рагу отваренную цветную капусту, аккуратно перемешать, выложить на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Капуста, тушенная с рисом

Рис (2/3 стакана), натертую на крупной терке свежую капусту (1/2 кочана), мелко нарезанные репчатый лук (1-2 шт.), сладкий перец (1 шт.), помидоры (2 шт.), измельченный чеснок (1 долька) тушить в воде 30 мин.

Картофельное пюре по-деревенски

Очищенный картофель (6 шт.) отварить, размять толкушкой, добавить растительное (подсолнечное) масло (3 ст. ложки) и мелко нарезанные луковичи (2 шт., небольшие по размеру). Все перемешать. Подавать пюре, украсив его дольками соленого (или свежего) огурца и зеленью укропа.

Овощной винегрет

Отварить очищенный картофель (5 шт.), свеклу (1 шт.), морковь (2 шт.), затем нарезать их кубиками, добавить мелко нарезанные соленый огурец, квашеную капусту (1 чашка), зеленый лук (100 г), консервированный зеленый горошек (1/2 стакана). Залить соусом.

Для соуса растительное масло (3 ст. ложки), столовую горчицу (1 ч. ложка), сок лимона или 9 %-ный уксус (2 ст. ложки) смешать и тщательно растереть.

Винегрет с солеными грибами

Отваренный картофель (5-6 шт.), свеклу (1 шт.), морковь (1 шт.), а также соленый огурец (1 шт.), свежее яблоко (1 шт.), зеленый лук нарезать, добавить мелко нарезанные соленые грибы (50-100 г). Винегрет заправить растительным маслом (3 ст. ложки).

Сладкая морковь

Натертую на крупной терке морковь (750 г) залить водой (0,5 л) и варить до тех пор, пока количество воды не уменьшится вдвое. После этого всыпать сахар (500 г), продолжая варить на медленном

огне и постоянно помешивая. Когда вода почти выкипит, добавить цедру и сок из 2 лимонов. Подавать морковь по желанию горячей или холодной.

Котлеты грибные

Перебрать, вымыть грибы (1/2 кг) и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Добавить яйца (2 шт.), соль, черный молотый перец, репчатый лук (1/2 шт.), мелко нарезанную зелень петрушки (2 ст. ложки) и столько молотых сухарей, чтобы получилась довольно густая масса, из которой сформовать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях или в муке и поджарить на сильно разогретом растительном масле.

Котлеты из фасоли

Фасоль (2 стакана) замочить на 8-10 ч в холодной воде, затем варить до мягкости, посолить и поварить еще несколько минут. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и, пока еще фасоль горячая, протереть ее через сито. В пюре добавить мелко нарезанную зелень петрушки (1/2 пучка) и репчатый лук (1 шт.), черный молотый перец (1/2 ч. ложки). Массу хорошо вымесить и разделать на котлеты. Обвалять их в муке и жарить на горячем растительном масле до образования румяной корочки.

Так же можно приготовить котлеты из чечевицы и гороха.

Цветная капуста с томатным соусом

Разобрать на кочешки цветную капусту (2 кочана средней величины), промыть и варить до мягкости. Затем вынуть шумовкой, уложить на тарелку и залить соусом.

Для соуса потушить в кастрюле мелко нарезанные красные помидоры (4-5 шт.), посолить, добавить чеснок (2-3 дольки), нарезанную луковицу и немного чабреца. Когда помидоры станут мягкими, протереть их через сито. Поджарить муку (2 ст. ложки) на сливочном масле и соединить с процеженным томатным соусом, добавить растительное масло (4-5 ст. ложек). Поварить еще 5-6 мин.

Котлеты из капусты с яблоками

Свежую капусту (1/2 кг) мелко нашинковать и припустить в ложке (1 стакан) и воде (1/2 стакана). В готовую капусту всыпать манную крупу (2 ст. ложки) и продолжить припускание. Добавить мелко нарезанные яблоки (3 шт.). Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить на растительном масле.

Котлеты из кабачков и картофеля

Кабачки (500 г) очистить, натереть на крупной терке, добавить вареный, пропущенный через мясорубку картофель (3-4 шт.) и хо-

рошо перемешать. В полученную массу добавить яйца (2 шт.), мелко нарезанную зелень петрушки, соль, черный молотый перец, муку. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в муке и обжарить на сильно разогретом подсолнечном масле.

Картофель с чесноком

Очистить картофель (1/2 кг), нарезать кубиками и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить на умеренном огне, следя за тем, чтобы картофель не разварился. Затем слить воду, картофель выложить на тарелку и обильно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать соус из толченого чеснока, 9 %-ного уксуса и растительного масла.

ЛАКОМСТВА ДЛЯ ВВГАНОВ

Медовый мармелад

Вымыть и нарезать ломтиками яблоки (2 кг), отварить их в небольшом количестве воды и протереть через сито. Затем всыпать в массу сахар (200 г) и варить до тех пор, пока она основательно не загустеет, затем добавить мед (800 г) и, когда он растворится, разложить мармелад в банки. Когда содержимое остынет, банки закупорить.

Яблочная пастила

Яблоки (1 кг) запечь и протереть. Затем яблочную массу взбивать до тех пор, пока не побелеет, после чего добавить мед (1 кг) и снова взбивать до образования густой белой массы. Полученную массу выложить на пергаментную бумагу слоем 3-4 см и подсушить. Хранить пастилу в сухом месте.

Клюква на меду

Отжатый из клюквы сок (2 стакана) медленно перемешивать с медом (1 стакан) и сахаром (1 стакан) в течение 1 ч. Полученную массу разлить в банки.

Тыква с медом

Тыкву нарезать тонкими ломтиками. Натереть на терке ревень или кислое яблоко и перемешать с медом (в соотношении 1:1). Полученной массой залить тыкву и дать немного настояться.



55. РЕЦЕПТЫ ПРАЗДНИЧНЫХ И ЭКЗОТИЧЕСКИХ БЛЮД

Блюда, приготовленные по рецептам, предложенным в данном разделе, не рассчитаны на постоянное употребление, поскольку достаточно сложны в приготовлении, предполагают наличие многих продуктов и не всегда соответствуют критериям здорового питания. Однако они вкусны, разнообразят и украшают стол и доказывают, что и вегетарианское меню может быть достаточно привлекательным. Надеемся, что необычные сочетания продуктов в некоторых блюдах, предназначенных для праздничного стола, произведут должное впечатление на ваших гостей.

Достойным украшением праздничного меню станут экзотические рецепты, вегетарианские рецепты разных народов. Наиболее разнообразные блюда, безусловно, можно заимствовать у народов Индии — традиционно вегетарианской страны. Немало интересных рецептов предлагают также англичане. В данном разделе приводятся рецепты кашмирских, мексиканских блюд.

Разумеется, многие из предложенных вниманию читателей блюд практически невозможно приготовить в наших условиях, ведь для них необходимы малодоступные и малораспространенные продукты, огромное количество острых приправ и многократная термическая обработка. Тем не менее, на наш взгляд, многие с интересом познакомятся с вегетарианской национальной кухней разных стран.

ЗАКУСКИ

Помидоры панированные

Крупные помидоры (5 шт.) нарезать ломтиками и посыпать черным молотым перцем, затем смочить в яйце, обвалить в моло-

тых сухарях и обжарить на сильно разогретом растительном масле. Подавать помидоры, посыпав зеленью укропа.

Фаршированные помидоры с майонезом "Здоровье"

Взбить яйца (3-4 шт.), поджарить и мелко нарезать. Добавить размельченный или натертый на терке сыр (около 50 г), мелко нарезанную зелень петрушки и черный молотый перец по вкусу. Слегка размешать.

Вымыть крепкие помидоры (4 шт.), вынуть сердцевину, слегка посолить и наполнить готовым фаршем. Сверху помидоры полить майонезом.

Зеленая икра с яйцами

Запечь крупные баклажаны (2 шт.), очистить их и взбить до образования пюре однородной эластичной консистенции. Добавить, не переставая помешивать, мелко нарезанный чеснок (4-5 долек), соль по вкусу и растительное масло (5-6 ст. ложек). Сварить вкрутую яйца (2-3 шт.), охладить, очистить и мелко нарезать. Соединить с баклажанами и снова размешать, добавив по вкусу 9 %-ный уксус. Готовую икру выложить на тарелку, разровнять поверхность ножом и украсить зеленью -петрушки и кружочками красных помидоров.

Бутерброды с печеными шампиньонами

Вычистить и хорошо промыть шампиньоны (200 г) и отварить их в подсоленной воде. Затем мелко нарезать. Сливочное масло (50 г) тщательно размять, смешать с грибами и взбить до образования однородной массы. Намазать ее на тонкие ломтики вегетарианского хлеба. Сверху бутерброды украсить мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами, ломтиками лимона, зеленью.

Бутерброды с яблоками и сыром

Очищенные яблоки (2 шт.) и сыр (100 г) натереть на терке, добавить сметану (1/2 стакана) и специи. Ломтики пшеничного хлеба намазать сливочным маслом, сверху — приготовленной массой и украсить зеленью.

Бутерброды по-датски

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

Паштет из овощей

Картофель (500 г) очистить и, не разрезая, припустить в подсоленной воде, затем отцедить, размять вилкой и смешать с яйцом,

сливочным маслом (40 г), черным молотым перцем и тмином. Добавить немного соли. В сливочном масле (20 г) тушить до мягкости мелко нарезанные морковь, репу и лук (по 1 шт.), добавляя в процессе тушения воду (1-2 ст. ложки). Затем добавить томатное пюре (1 ч. ложка) и консервированный зеленый горошек (2 ст. ложки) и продолжать тушение до выпаривания жидкости. После этого снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Часть картофельного пюре положить в широкую чашку (пиалу), смазанную растопленным сливочным маслом. В середине пюре сделать углубление и заполнить его частью тушеных овощей. Перевернув чашку, выложить содержимое в смазанную жиром посуду. Проделать то же с оставшимися пюре и овощами. Сформованные паштеты запечь в духовке при умеренной температуре до образования корочки. Готовое блюдо посыпать тертым сыром (2-3 ст. ложки), сверху положить по ломтику соленого огурца и вареного гриба. Подавать паштет с соусом (по выбору) и сезонным салатом.

САЛАТЫ

Салат из белокочанной капусты с абрикосами

Нашинковать свежую белокочанную капусту (300 г), смешать с нарезанными абрикосами (1 стакан), заправить майонезом (1/2 стакана), перемешанным со сливками (1/2 стакана).

Салат из моркови с апельсином и чесноком

Морковь (3-4 шт.) натереть на крупной терке, добавить дольку рубленого чеснока и дольки очищенного апельсина. Полить салат майонезом и украсить дольками апельсина.

Салат из капусты с апельсином

Сырую белокочанную капусту (500 г) нашинковать и размять. Добавить нарезанный кусочками апельсин и натертые яблоки (3 шт.), перемешать с майонезом (1/2 стакана).

Венгерский салат из красных помидоров

Красные помидоры средней величины (5 шт.) разрезать поперек на две половинки и уложить на тарелку на листья зеленого салата. Взбить кислое молоко (1/2 стакана) с натертым хреном (2 ст. ложки), солью и черным молотым перцем по вкусу. Полученной смесью залить помидоры. Сверху посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

Салат из свеклы с хреном

Свеклу (2 шт.) отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Очистить и натереть на мелкой терке корень хрена, смешать со свеклой и полить 9 %-ным уксусом (2 ст.

ложки) и растительным маслом. Сверху посыпать салат измельченными сваренными вкрутую яйцами.

Салат из фасоли с яблоками и свеклой

Вареную фасоль (1 стакан), нарезанные кубиками яблоки (2 шт.) и предварительно сваренную, очищенную и нарезанную средней величины свеклу смешать, посолить, посыпать черным молотым перцем и заправить растительным маслом (3 ст. ложки) и 9 %-ным уксусом (2-3 ст. ложки).

Салат из помидоров с брынзой

Помидоры (3-4 шт. средних размеров) нарезать дольками. Добавить мелко нарезанную луковицу и рубленые сваренные вкрутую яйца (3 шт.). Посыпать растертой брынзой (100 г). Залить сметаной (3 ст. ложки). Украсить зеленью.

Салат "Летний"

Молодой картофель (200-300 г) очистить, отварить и нарезать ломтиками. Добавить нарезанные ломтиками огурцы (2 шт.) и помидоры (2 шт.). Картофель и овощи заправить сметаной (1/2 стакана) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

Салат "Зимний"

Картофель (3-4 шт.) и морковь (2-3 шт.) отварить, очистить и нарезать ломтиками. Нашинковать луковицу, соленые огурцы (2 шт.) и яблоки (2 шт. средних размеров). Добавить консервированный зеленый горошек (1/2 стакана) и все смешать. Заправить сметаной или майонезом.

Салат острый

Нарезать свежие или соленые огурцы (2 шт.), натереть на терке морковь (1 шт.), редьку (1 шт.), редис (3-5 шт.) и смешать их. По краям салатницы выложить зеленый салат (30-40 г), затем уложить подготовленные овощи, залить все растительным маслом (1 ст. ложка), смешанным со сметаной (5-6 ст. ложек).

Салат с солеными грибами

Отварной остуженный картофель (3-5 шт.) нарезать кубиками, смешать с нарезанными огурцами (1-2 шт.) и солеными грибами (около 1/2 стакана), залить сметаной (1/4 стакана), смешанной с растительным маслом (2 ст. ложки). Украсить салат зеленью укропа, петрушки и мелко нарезанным редисом (1-2 шт.).

Салат "Ранний"

Нарезать огурцы (2 шт.), листовой салат (100 г), редис (4-6 шт.), сваренные вкрутую яйца (2 шт.), зеленый лук и перемешать, после чего залить сметаной. Салат можно украсить дольками огурца, листьями зеленого салата и кружочками сваренного вкрутую яйца.

Салат свекольный с чесноком

Вареную некрупную свеклу (2 шт.) очистить, нарезать соломкой. Истолочь чеснок (1/2 головки), смешать с соком лимона или 3 %-ным уксусом (1 ст. ложка) и сметаной (4 ст. ложки), соединить со свеклой.

с у п ы

Суп из цветной капусты с овощами

На сливочном масле (3 ст. ложки) поджарить муку (1 ст. ложка). Залить горячей водой (7 стаканов) и поставить на огонь. Добавить последовательно нарезанные ломтиками морковь, ломтик сельдерея и картофелину и варить суп до мягкости овощей. Затем добавить цветную капусту (небольшой кочан), разобранную на мелкие кочешки, и варить, пока капуста не станет мягкой. Снять с огня и заправить нарезанными вареными яйцами (2 шт.) и кислым молоком (3-4 ст. ложки). Перед подачей на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп из свежих грибов

Свежие грибы (20 шт.) очистить, нарезать и варить, добавив лавровицу, лавровый лист, соль, черный молотый перец по вкусу, а также нарезанные корень петрушки и морковь. Когда грибы будут почти готовы, положить нарезанный картофель (6-8 шт.), приправить суп мукой. После того как картофель сварится, посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Вместо картофеля можно использовать перловую крупу, сваренную со сливочным маслом (1 ст. ложка). Сваренную крупу переложить в другую посуду, туда же добавить сливочное масло (1 ст. ложка) и мелко нарезанную зелень петрушки. Крупу варить 15 мин, а затем добавить вареный зеленый горошек (1 стакан), грибной отвар (5-6 стаканов), сметану (6 ст. ложек) и довести до кипения.

Суп-пюре овощной

Нарезать морковь (4 шт.), корешок сельдерея, лук-порей (2 стебля) и тушить со сливочным маслом (2-3 ст. ложки). Когда овощи размякнут, залить их горячей водой, добавить картофель (3-4 шт.) и соль по вкусу. Готовые овощи протереть через сито. Соеди-

нить с овощным отваром и дать закипеть. Готовый суп заправить сливочным маслом. Подавать суп с гренками, посыпанными тертым сыром и запеченными в умеренно горячей духовке.

Суп овощной с брынзой

Мелко нарезанные сладкий перец (2-3 стручка), немного свежей капусты, стручковую фасоль (200 г), морковь, ломтик сельдерея варить в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить нарезанные кубиками кабачок и картофель (2-3 шт.). Отдельно на растительном масле (4 ст. ложки) поджарить муку (1 ст. ложка), положив туда мелко нарезанные красные помидоры (2-3 шт.), развести водой или овощным отваром и влить в суп.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить в него измельченную брынзу (1/2 стакана) и горячее молоко (1 стакан).

Суп с сыром и цветной капустой

Взять цветную капусту (500 г), репчатый лук (2 шт.), картофель (1 шт.), сливки (1/2 чашки), тертый сыр (4 ст. ложки), соль и черный молотый перец (по вкусу). Очистить цветную капусту и отварить в соленой воде. Нарезать остальные овощи крупными кусками, добавить воды (6 чашек) и варить под крышкой до мягкости овощей, затем процедить овощи. Протертые овощи положить в суп и дать ему закипеть. Через 10 мин добавить тертый сыр, сливки, соль и черный молотый перец и варить еще несколько минут. Подавать суп горячим.

Суп-крем из помидоров

Очищенные помидоры (5-6 шт.) разрезать на 4 части и тушить 10 мин в собственном соку вместе с нарезанными луковицей и сельдереем (1 веточка), затем протереть их через сито. Приготовить светлую пассеровку из муки и сливочного масла, добавить протертые помидоры и влить воду (4 стакана). Суп варить при кипении 5 мин, посолить и снять с огня. Затем добавить молоко и мелко нарезанную зелень петрушки.

Щи пикантные

Нарезать свежую капусту (1/4 кочана), очищенный картофель (4 шт.), репчатый лук (1-2 шт.), морковь, разделить на соцветия цветную капусту (1/4 кочана), нарезать сладкий перец (без сердцевины) (1 шт.), заложить в кастрюлю с водой, добавить черный перец горошком (9-10 шт.) и варить щи до готовности. Затем заправить их сливочным маслом (1 ст. ложка) и снять с огня.

Картофельные ромбы для супа

Картофель (500 г), сваренный в кожуре, очистить и натереть на терке. Сливочное масло (100 г) тщательно растереть и смешать с картофелем, добавить желтки (3 шт.), молоко (1/4 стакана), немного соли, взбитые в пену белки и муку (6-7 ст. ложек). Выложить тонкий пласт этой массы на большой, хорошо смазанный маслом противень. Разровнять смоченным водой ножом и выпечь в духовке. После чего нарезать небольшими прямоугольниками в виде ромбов, которые подавать к столу в тарелках с горячим супом (по 2-3 шт. на порцию).

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Зимние вегетарианские голубцы

Отварить в подсоленной воде морковь (2-3 шт.), корень сельдерея (1 долька) и картофель (1/2 кг), после чего очистить их и нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек (1 стакан), соль (по вкусу), черный молотый перец (1/2 ч. ложки), яйца (3 шт.) и сливочное масло (2-3 ст. ложки). 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 растительным маслом (3-4 ст. ложки), водой (1 стакан) и небольшим количеством капустного рассола. Тушить на слабом огне до полной готовности (до полного выкипания воды).

Суфле из кабачков

Очистить кабачки (1 кг), нарезать их и отварить в слегка подсоленной воде. Хорошо отцедить, размять и слегка поджарить на растительном масле (2 ст. ложки). Когда масса остынет, добавить свежее молоко (1 стакан), тертый сыр (100 г), молотые сухари (1/2 стакана), мелко нарезанную зелень петрушки (1/2 стакана), яйца (3-4 шт.) и немного черного молотого перца. Все хорошо размешать, выложить в посуду из огнеупорного стекла, смазанную маслом, и залить растопленным сливочным маслом (2-3 ст. ложки). Запекать в горячей духовке и подавать суфле горячим.

Цветная капуста пол белым соусом

Цветную капусту (1 большой или 2 небольших кочана) вымыть и разобрать на кочешки, отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито, дать стечь воде и уложить на тарелку. Слегка поджарить муку (2 ст. ложки) на сливочном масле (3 ст. ложки), добавить сахар (1 ч. ложка). Развести муку капустным отваром и варить на

медленном огне 5-6 мин, затем снять с огня и заправить желтками (2 шт.), взбитыми со сливочным маслом (2 ч. ложки с верхом). Полученным соусом залить капусту. Сверху посыпать тертым сыром.

Баклажаны, фаршированные брынзой

Отобрать средней величины баклажаны (4-5 шт.), срезать плодоножки и отварить до мягкости. Откинуть на сито, дать стечь воде и охладить. Охлажденные баклажаны разрезать вдоль на две части, вынуть сердцевину и уложить на противень, смазанный маслом.

Сердцевину баклажанов размять, добавить измельченную брынзу (1 стакан), яйца (1-2 шт.) и мелко нарезанную зелень петрушки (1-2 ст. ложки). Посолить по вкусу и размешать. Подготовленным фаршем начинить баклажаны, придав им форму целого баклажана, сбрызнуть каждый баклажан растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Грибы с рисом и кабачками

Отварить рис (1 стакан) и полить растительным маслом (3-4 ст. ложки). Очистить и нарезать кубиками кабачки (2 шт. средней величины), посолить их и поджарить. Грибы нарезать соломкой и поджарить на растительном масле (1-2 ст. ложки), затем соединить с рисом и кабачками. Массу выложить на блюдо, придать ложкой закругленную форму и посыпать тертым сыром.

Котлеты из грибов и риса

Отварить грибы (15 г), откинуть на дуршлаг, а затем мелко нарезать. Отварить рис (1 стакан), добавить грибы, мелко нарезанную луковицу (1/2 шт.), яйцо, соль и черный молотый перец (по вкусу). Все тщательно перемешать и из полученной массы сформовать котлеты продолговатой формы, обвалять их в муке, смочить во взбитом яйце и поджарить на сильно разогретом растительном масле до образования румяной корочки.

Котлеты из гречневой крупы

Замочить с вечера несколько сушеных грибов. Сварить кашу из гречневой крупы (200 г) и остудить ее. Грибы мелко нарезать и поджарить их вместе с мелко нарезанным репчатым луком (1 шт.). Добавить мякоть пшеничного намоченного в молоке и отжатого хлеба (50 г), желтки (4 шт.), смешать все с кашей. Из полученной массы сформовать котлеты, каждую из которых сразу же смочить во взбитом белке, потом обвалять в молотых сухарях и жарить на растительном масле. Подавать котлеты с любым зеленым салатом.

Подобные котлеты можно изготовить и из пшена.

Паштет картофельный с шампиньонами

Очистить холодный, сваренный заранее картофель и протереть. Смешать сырые желтки (2 шт.), сметану (2-3 ст. ложки), протертую и поджаренную луковицу. Добавить картофель и из полученной массы сформовать котлету, а в ней сделать углубление для фарша. Котлету залепить, обвалять в сухарях и обжарить на сливочном масле. Для фарша шампиньоны (200 г) мелко нарезать и поджарить, смешать с нарезанным поджаренным яйцом. Вместо шампиньонов можно использовать замоченные с вечера сушеные белые грибы.

Подавать котлеты с томатным соусом.

Крутоны с грибами

Прокипятить шляпки грибов (шампиньонов) со сливочным маслом, солью, соком лимона (несколько капель) и зеленью укропа. Положить на грибы шляпками вниз гренки из пшеничного хлеба, а сверху — по яичному желтку. Полить крутоны соусом или подать его отдельно.

Форшмак с картофелем

Протереть вареный картофель (1 кг) через сито. Нарезанную кубиками брюкву (1/2 шт.) тушить со сливочным маслом (2 ст. ложки). Затем протереть молотые сухари (2 ст. ложки), облить горячим молоком (1 стакан), размешать, посолить, добавить тушенную в растительном масле луковицу, сметану (2 ст. ложки). Все это смешать с подготовленным картофелем и брюквой, посыпать тертым сыром, выложить массу на смазанную маслом сковороду и запечь в умеренно горячей духовке до образования румяной корочки. Подавать форшмак с томатной подливкой.

Картофель, фаршированный творогом

Очистить картофель (выбрав клубни примерно одинаковой величины) и варить 8-10 мин, следя за тем, чтобы они не разварились. Затем выскоблить у каждой специальным ножом середину.

Приготовить фарш: творог растереть деревянной ложкой, размешать с яйцом, добавить мелко нарезанную зелень укропа и ненадолго намоченного в молоке и отжатого пшеничного хлеба.

Когда картофель подсохнет, начинить его фаршем, после чего уложить в кастрюлю, залить водой, в которой он варился, и тушить 30 мин в духовке до образования румяной корочки.

Соус из-под картофеля можно приготовить сметаной, смешанной с мукой (1 ч. ложка). В таком случае блюдо следует тушить не 30, а 40 мин.

Суфле из картофеля

Сырой картофель (500 г), натертый и отжатый, смешать с молоком (1/2 стакана), желтком, сливочным маслом (25 г), морской солью и взбитым белком. Эту смесь вылить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и выпекать 30 мин в духовке, после чего опрокинуть на блюдо и нарезать ломтиками.

Подавать к столу с зеленой фасолью, зеленым горошком либо с какими-нибудь вареными овощами, политыми растопленным сливочным маслом.

Картофель, фаршированный грибами

Хорошо вымытые грибы (250 г), луковицу, зелень укропа и петрушки мелко нарезать и жарить на сливочном масле на сковороде под крышкой. Добавить, все время помешивая, муку. Затем положить сметану и соль, выжать немного сока лимона.

Картофель вымыть, очистить и, если он крупный, разрезать пополам, если мелкий — срезать верхушки, затем выскоблить у каждой картофелины середину и наполнить грибным фаршем, уложить в кастрюлю с горячим сливочным маслом, слегка поджарить, после чего понемногу добавлять воду и тушить до мягкости картофеля.

Помидоры, фаршированные грибами

Промыть крепкие помидоры (3-4 шт. средней величины), срезать верхушки, вынуть сердцевину и посолить. Перебрать и промыть свежие грибы (300 г), мелко нарезать и тушить до мягкости на сливочном масле (2 ст. ложки), а затем посолить. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки (1 пучок) и мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца (2 шт.). Все перемешать и полученным фаршем наполнить помидоры. Посыпать их молотыми сухарями, полить растопленным сливочным маслом (2 ст. ложки) и подрумянить в духовке.

Яйца по-восточному

Нарезать тонкими кружками репчатый лук (2 шт.) и поджарить на сливочном масле (3-4 ст. ложки), добавить очищенные и мелко нарезанные помидоры (1/2 кг) и варить около 10 мин. 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 шт. на порцию), посыпать тертым сыром и запечь в умеренно горячей духовке, следя за тем, чтобы желток остался мягким.

Яйца с овощами

Сварить в подсоленной воде морковь (1-2 шт.) и кабачок средней величины, отцедить, нарезать кубиками и слегка поджарить на сливочном масле (2-3 ст. ложки). Отдельно сварить зеленый горошек (1 стакан). Овощи перемешать, полить растопленным сливочным маслом (2-3 ст. ложки) и выложить ровным слоем на блюдо. В горячую воду осторожно выпустить сырые яйца (4-5 шт.), сварить их и вынуть шумовкой. Уложить на овощи, предварительно посыпав их мелко нарезанной зеленью петрушки, и полить разогретым сливочным маслом. Вокруг разложить горками поджаренный мелко нарезанный картофель, украсив его веточками петрушки.

Картофельное суфле

Морковь, корень петрушки и репчатый лук (по 2 шт.) мелко нарезать и тушить до мягкости в смеси из растительного масла (2 ст. ложки) и сухого виноградного вина (1/2 стакана). Посолить и поперчить по вкусу. Картофель (500 г) отварить и размять. Смешать с молоком (1 стакан), сливочным маслом (30 г), тертым сыром (100 г), яичными желтками (3 шт.), томатным пюре (1 ст. ложка), черным молотым перцем и солью (по вкусу). Добавить взбитые с щепоткой соли и каплей уксуса яичные белки. Половину пюре выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями посуду. Сверху выложить пластом тушеные корни, а на них — оставшееся пюре. Разровнять поверхность, посыпать мелкими кусочками сливочного масла (30 г), а при желании — красным молотым перцем. Запекать в духовке при умеренной температуре в течение 25 мин. Подавать суфле горячим с салатом по сезону и молочным напитком.

Рагу овощное на сметане

Нарезать кубиками кабачок (1/4 шт.), картофель (4-6 шт.), разобрать на соцветия цветную капусту (1/4 кочана) и отварить их. Остальные овощи обжарить на масле — сливочном или растительном (2 ст. ложки).

Сметану (1/2 стакана) смешать с мукой (1 ст. ложка), добавить отвар из-под капусты (1 стакан). Сложить овощи в кастрюлю, добавить шпинат (1/2 стакана), залить соусом и тушить 10 мин в духовке. Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Свежие грибы под белым соусом

Мелко нарезать репчатый лук (2 шт.) и грибы (700-800 г) и тушить до мягкости на сливочном масле (60 г), добавив соль (1 щепотка). Ввести измельченные помидоры (3-4 шт.) и зелень петрушки (по вкусу). Посолить, хорошо перемешать и вылить полученную массу в смазанную маслом посуду.

Из сливочного масла (60 г), муки (3-4 ст. ложки) и молока (1 стакан) приготовить жидкий белый соус, которым залить массу. Запекать грибы в умеренно нагретой духовке до образования румяной корочки. Еще горячим посыпать блюдо тертым сыром (100 г). Подавать к столу с сезонным салатом.

Томаты фаршированные

Вынуть у помидоров (10 шт.) сердцевину и нафаршировать. Для фарша поджарить мелко нарубленные луковицы (2 шт.), замоченный пшеничный хлеб и сырые яйца (3 шт.). Обмазать каждый помидор сливочным маслом и тушить.

Вегетарианский шницель

Мелко нарезанный репчатый лук (1 шт.) слегка обжарить на растительном масле. Добавить консервированный зеленый горошек (2 ст. ложки), мелко нарезанные грибы (2-3 шт.), картофель (2 шт.), яблоко и припустить. Во время тушения влить виноградный сок (2-3 ст. ложки), белое сухое вино или кипяток (5-6 ст. ложек). Довести овощи до мягкости и добавить замоченный в воде пшеничный хлеб (1 ломтик), яичный желток, томатное пюре, соль и черный молотый перец по вкусу. Смесь очень хорошо размешать и, если она жидкая, добавить немного раскрошенного черствого хлеба.

Из теста для блинов выпечь 2 или 4 блинчика.

На каждый блинчик выложить приготовленную начинку. Блинчики сложить вдвое, последовательно запанировать во взбитых яйцах (1 целое и 1 белок) и в хлебной крошке, а затем обжарить до золотистого цвета. Подавать холодными с салатом (в зависимости от сезона) и с напитком (томатным соком или комбинированным витаминным овощным соком).

Вегетарианский рулет

Репчатый лук (1 шт.) слегка обжарить на растительном масле (1-2 ст. ложки). Последовательно добавить нарезанные кубиками корни для супа (2 пучка), консервированный зеленый горошек (2-3 ст. ложки), мелко нарезанные листья зеленого салата или шпинат (2-3 листа салата или 200 г шпината) и измельченное на терке яблоко. Во время тушения влить кипяток, или овощной отвар, или сухое виноградное вино (3-4 ст. ложки). Тушеные овощи отцедить и смешать с хлебными крошками (4-5 ст. ложек), измельченной на терке брынзой (100 г), яйцом, солью, черным молотым перцем.

Готовые листы теста раскатать в пласт, сбрызнуть растительным маслом и посыпать хлебными крошками, затем разложить на нем начинку. Завернуть рулетом, выложить его на смазанный маслом противень, намазать растительным маслом, посыпать хлебными крошками и запекать в сильно нагретой духовке в течение

20-25 мин. Готовый рулет посыпать тертым сыром и охладить. Нарезать и подать с любым салатом (по выбору).

Паштет картофельный с шампиньонами

Холодный, сваренный заранее картофель (500 г) очистить и протереть. Смешать сырые желтки (2 шт.), сметану (2-3 ст. ложки), натертую на терке и поджаренную луковицу. Добавить картофель и из полученной массы сформовать котлеты, а в них сделать углубления, в которые положить фарш.

Для фарша шампиньоны (200 г) мелко нарубить и поджарить, смешать с мелко нарезанным поджаренным яйцом. (Вместо шампиньонов можно использовать замоченные с вечера сушеные белые грибы.)

Котлеты зашипить, обвалять в молотых сухарях и жарить на сливочном масле. Подавать котлеты с соусом из помидоров.

Фасоль, запеченная с сыром

Отварить фасоль (2 стакана), отцедить и протереть через сито. Посолить по вкусу и смешать с растительным маслом (4 ст. ложки). Противень обильно смазать маслом и посыпать молотыми сухарями, а также тертым сыром (1/2 стакана). Выложить туда пюре, посыпать тертым сыром и подрумянить в духовке. Подавать в горячем виде с каким-нибудь салатом.

Сельдерей, тушенный в белом соусе

Очищенные корни сельдерея (1 кг) нарезать кубиками и вместе с измельченными листьями (от тех же корней) и растительным маслом (2-3 ст. ложки) припустить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Добавить сухое белое вино (1/2 стакана).

Из сливочного масла (40 г) и муки (3 ст. ложки) сформовать шарик, осторожно перемешать с сельдереем и выдержать на огне в течение 10 мин. Посолить, сбрызнуть соком лимона и посыпать тертой цедрой лимона.

Помидоры, фаршированные шпинатом (запеканка)

С помидоров (1 кг) срезать верхушки (со стороны стебля) и осторожно вынуть сердцевину с семенами. Посолить внутри и перевернуть отверстием вниз, чтобы дать возможность лишнему соку стечь. Перебрать и нарезать шпинат, посолить его и спассеровать с небольшим количеством растительного масла в течение нескольких минут. Снять с огня и смешать с измельченной брынзой (300-400 г) и взбитыми яйцами (2-3 шт.). Начинить помидоры подготовленным фаршем, поместить в смазанную маслом посуду, полить оставшимся маслом и поставить в предварительно нагретую духовку. Через 20 мин залить помидоры яйцом, смешанным с моло-

ком (1 стакан), и снова поставить в духовку и тушить до образования румяной корочки. Готовые помидоры посыпать тертым сыром, черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать на стол с вареными макаронами.

Стручковый перец, фаршированный творогом и рисом

Стручковый перец (12-14 шт.) очистить от семян, обрезав верхушки вместе со стеблем, и посолить изнутри. В каждый стручок влить 9 %-ный уксус (1-2 капли). Мелко нарубленный репчатый лук (3-4 шт.) спассеровать на растительном масле (1/4 стакана). Добавить вареный рис (1 стакан) и выдержать на огне в течение 3-5 мин, затем посолить, посыпать красным молотым перцем и снять с огня.

Для фарша размешать творог (100-150 г) с яйцами (2 шт.) и ввести в остуженную рисовую массу. Фарш хорошо перемешать и начинить им стручки перца. Фаршированный перец выложить в смазанную маслом посуду, влить горячую воду (2 стакана) и тушить 10 мин в духовке при умеренной температуре.

Овощной пудинг

Очистить ароматические корни, репчатый лук (1 шт.) и грибы (10 шт.), нарезать их и тушить 20 мин с растительным маслом (5 ст. ложек), вином (1 рюмка) и щепоткой соли, добавляя постепенно воду (1-2 ст. ложки). Цветную капусту (1/2 кочана) разобрать на кочешки, добавить к овощной массе и тушить еще 15 мин, вливая постепенно горячую воду (1/2 стакана). Добавить рис (2 ст. ложки), горох (2 ст. ложки) и воду (1 1/2 стакана). Поставить на медленный огонь и выдержать до набухания риса. Посыпать черным молотым перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить и остудить.

Приготовить молочный соус, спассеровав муку (3 ст. ложки) со сливочным маслом (30 г) до светло-желтого цвета и разбавив холодным молоком (2 стакана). Посолить и поперчить, всыпать тертый сыр (5 ст. ложек) и смешать с холодными овощами. Затем взбить в густую пену со щепоткой соли и каплей уксуса белки (3-4 шт.) и ввести их в массу. Осторожно все перемешать, выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями (2 ст. ложки) посуду и проварить на водяной бане в течение 1 ч. Подавать пудинг с соусом (по выбору) и сезонным салатом.

Голубцы с белокочанной капустой

Разобрать кочан (750 г) на отдельные листья. Утолщенные стебли срезать. Залить капусту подсоленным кипятком с растворенной в нем лимонной кислотой и оставить на 10 мин. На разогретом рас-

тительном масле (1/2 стакана) обжарить рис (1 стакан) и репчатый лук (2-3 шт.). Влить воду или томатный сок (2-3 ст. ложки) и выдерживать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать с мелко нарезанными помидорами (300 г) и мелко нарезанной зеленью петрушки. Поперчить и посолить по вкусу. Полученный фарш выложить на капустные листья и сформовать голубцы. Уложить их в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить под крышкой на слабом огне 1 ч.

Плов с тыквой и фруктами

Свежие яблоки (2 шт.) и айву (1-2 шт.) очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками и смешать с тщательно вымытым изюмом (1/2 стакана). В кастрюле растопить сливочное масло (50 г), уложить на дно нарезанную ломтиками, очищенную от кожуры и семян тыкву (500 г), на тыкву насыпать третью часть промытого риса (всего 1 1/2 стакана), на него положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом (1/2 стакана), снова положить фрукты и засыпать оставшимся рисом. Все это полить растопленным сливочным маслом (50 г) и залить подсоленной водой так, чтобы был прикрыт верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение 1 ч.

С О У С Ы

Соус майонез

Растереть желток, столовую горчицу (1/2 ч. ложки) и соль (1/4 ч. ложки), добавить растительное (подсолнечное) масло комнатной температуры (1/2 стакана), не переставая растирать соус. После того как масло начнет густеть, постепенно влить 9 %-ный уксус (1 ч. ложка).

Соус из помидоров

Помидоры (3-4 шт.) нарезать дольками, мелко нарезать зеленый лук (30 г), обжарить на сливочном масле (1 ст. ложка), добавить сметану (1/2 стакана) и тушить 5 мин.

Фруктовый кислый соус

Муку (3 ст. ЛОЖКИ) смешать со сметаной (1/2 стакана). Очищенные и мелко нарезанные яблоки (2 шт.), чернослив (1/2 стакана), изюм (1/4 стакана) залить водой (2 стакана) и тушить 5 мин. Добавить муку со сметаной и тушить еще 10 мин.

Фасолевый соус к овощам

Отварить фасоль (1 стакан), затем потушить ее со сливочным маслом или маргарином (4 ст. ложки), но следить при этом, чтобы овощи не потемнели. Пропустить фасоль через мясорубку, смешать с молоком (1 стакан). Также пропустить через мясорубку нарезанные луковичы (2 шт.), добавить черный молотый перец (1/4 ч. ложки), все смешать и подогреть.

Соус можно приправить столовой горчицей (6 ст. ложек) и 9 %-ным уксусом (1 ст. ложка). Можно также приправить томатным соусом (2 стакана) с уксусом (2 ст. ложки).

Соус грибной

Сушеные грибы (50 г) промыть, замочить на 4-5 ч в холодной воде, а затем отварить в этой же воде, не добавляя соли. Муку (1 ст. ложка) поджарить на сливочном масле (1 ст. ложка), развести горячим грибным бульоном (2 стакана) и варить, помешивая, на слабом огне в течение 15 мин. Нашинкованный репчатый лук (2 шт.) поджарить, затем добавить нарезанные сваренные грибы и немного поджарить их вместе с луком, после чего положить их в соус, посолить и прокипятить.

Соус хрен

Хрен (500 г) очистить и натереть на мелкой терке. Добавить соль (по вкусу), сахар (1 ст. ложка), 3 %-ный уксус (1 стакан), воду (2 стакана) и перемешать.

Соус молочный

Муку (1 ст. ложка) слегка поджарить на сливочном масле (1 ст. ложка), развести, постепенно вливая, горячим молоком (1/2 стакана). Варить, помешивая, в течение 10 мин, затем посолить.

Белый соус

Муку (1 ст. ложка) поджарить на сливочном масле (1 ст. ложка), развести процеженным бульоном (1 1/2 стакана) и варить, помешивая, на слабом огне в течение 5 мин. В охлажденную массу добавить яичный желток, посолить, ввести масло (2 ст. ложки), перемешать.

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

Фруктовые десерты

Вишневый мусс

Вишню без косточек (2 стакана) варить 10-15 мин. Добавить манную крупу (1/2 стакана) и, все время помешивая, довести до ки-

пения. Добавить сахар (1 стакан), немного сока лимона, остудить и выложить на блюдо. Подавать мусс с молоком.

Десерт из черешни с яблоками

Нарезать кубиками яблоки (4 шт.) и перемешать с черешней без косточек (2 стакана). Залить сметаной (1/2 стакана).

Десерт из яблок и слив

Нарезать брусочками очищенные яблоки (2 шт.) и сливы без косточек (1 стакан). Полить разведенным водой медом (1-2 ст. ложки), а затем сметаной (1/2 стакана).

Десерт из сливы, яблок и земляники

Вымыть сливы (200 г) и вынуть косточки. Разрезать плоды на 4 части. Нарезать кубиками яблоки (2 шт.). Смешать со сливой и добавить землянику (1 стакан). Фрукты залить сливками (1 стакан) и посыпать сахаром.

Десерт из груш, сливы и дыни

Крупные груши (2 шт.), сливы (8-10 шт.) и дыню (200 г) нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром (по вкусу) и залить сметаной (1/2 стакана). Украсить сливами.

Десерт из бананов с орехами и лимонным соком

Нарезать ломтиками очищенные бананы (5 шт.), засыпать толчеными орехами (1/2 стакана), добавить сок лимона (2 ст. ложки).

Малиновый десерт

Свежую малину (1 стакан) протереть через волосяное сито. Полученное пюре перемешать с медом, разведенным водой, или с сахаром (1/2 стакана). Взбить охлажденные сливки до образования густой пены и положить в них подготовленные ягоды.

Десерт из чернослива со сметаной

Промыть чернослив (1 стакан), залить его кипятком (1 стакан), довести до кипения и настаивать 1 ч. Затем удалить из чернослива косточки, выложить на блюдо, залить сметаной (1 стакан), взбитой с сахаром (1 стакан).

Мороженое с цитрусовыми

Грейпфруты (2 шт.) и апельсины (2 шт.) очистить, вынуть мякоть, удалить косточки и пленки, полить медом (4 ч. ложки) и дать настояться в течение 30 мин. Затем разложить фрукты на десертные тарелки, положив на каждый по шарiku мороженого.

Мороженое с фруктами

Спелый крыжовник (300 г) очистить, малину (300 г) вымыть. Подготовленные фрукты посыпать сахарной пудрой (100 г) и по отдельности протереть через сито. Фруктовое пюре выложить на десертные тарелки, а в середину положить по 3 шарика мороженого.

Мороженое из пахты

Взбить сливки (200 г) в крепкую пену. Добавить просеянную сахарную пудру (75 г). Смешать пахту (400 мл) со сливками и соком лимона. Полученный сливочный крем поставить в морозильное отделение холодильника.

Вишневый творог

Взбить творог (250 г) с молоком (4 ст. ложки) и сахаром (по вкусу). Вишню (1 стакан) очистить от косточек и смешать с творогом. Сверху посыпать миндалем или другими орехами.

Груши с брусникой

Груши (2 шт.) вымыть и, не разрезая, вынуть ножом для чистки картофеля сердцевину. Ошпаренный и обсушенный кишмиш (25 г) смешать с молотыми орехами фундук (1 стложка) и вымытой брусникой (1 ст. ложка). Этой смесью начинить груши, положить их в огнеупорную посуду и запекать около 30 мин в разогретой до 180 °С духовке.

Приготовленные таким образом груши особенно вкусны с мороженым.

Творожный десерт с лимоном

Нежирный творог (750 г), сметана (125 г), желток и сахар (50 г) растереть до кремообразного состояния. Ароматизировать крем соком и цедрой лимонов (2 шт.), ванильным сахаром и ликером (2 рюмки). Перед подачей на стол украсить крем любыми ягодами.

Бутерброды с земляникой

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

Десерт из смородины с орехами

Белую или черную смородину (2 ст. ложки) перемешать с медом или сахаром (2-3 ст. ложки), всыпать очищенные толченые ядра грецких орехов (1/2 стакана), залить сметаной (1/2 стакана), украсить ягодами и толчеными орехами.

Тесто для блинчиков

Смешать яйца (2 шт.) с молоком (1 стакан) и солью (по вкусу), всыпать муку (1 стакан) и замесить тесто без комков. Затем выдержать его 10 мин. Хорошо разогреть сковороду, смазать ее растительным маслом и налить ложкой тесто на сковороду, быстро поворачивая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Подрумянившийся с одной стороны блинчик перевернуть и выпечь с другой стороны. Готовые блинчики укладывать один на другой, сбрызгивая каждый растительным или растопленным сливочным маслом.

Морковное тесто

Вымыть и очистить морковь (5-6 шт. среднего размера), слегка потушить в небольшом количестве воды, потом нарезать на мелкие кусочки и снова потушить в сливочном масле (70 г). Когда масса остынет, ввести дрожжи (20 г), всыпать муку (500 г), сахар (1/2 стакана), соль (1 щепотку), добавить яйцо, молоко или воду (1 стакан) и замесить тесто. Когда тесто поднимется, из него можно выпечь ватрушку с творогом, пирог с повидлом, а также булочки, которые после выпечки смазывают вареньем или сметаной и начиняют творогом.

Капустное тесто

Небольшой кочан капусты (1/2) мелко нарезать и потушить в подсоленной воде или молоке до мягкости. Добавить сливочное масло (60 г) и снова потушить до готовности капусты. В капустную массу положить дрожжи (20 г), муку (500 г), сахар (1/2 стакана), желток и замесить тесто. Когда тесто поднимется, выложить его на доску, раскатать в пласт, нарезать формочкой и снова дать подняться.

Из капустного теста можно приготовить пирожки с начинкой или пышки. Горячие пирожки следует смазать сливочным маслом.

Картофельное тесто

Горячий вареный картофель (500 г) истолочь или пропустить через мясорубку, добавить муку (1 ст. ложка), яйцо, соль (по вкусу), перемешать и добавить сливочное масло (1 ст. ложка), сахар (2 ч. ложки) и еще раз перемешать. Полученную массу разделить на круглые лепешки, положить на них начинку, зашпигить края и придать изделиям форму пирожков. Пирожки обсыпать мукой и обжарить на растительном масле. Подавать в горячем виде с растительным маслом.

Дрожжевое тесто

Молоко (2 стакана) подогреть до 30-40 °С, ввести разведенные в небольшом количестве воды или молока дрожжи (30-40 г), сахар (1 ст. ложка), яйца (2-3 шт.) и соль (1 ч. ложка). Все размешать, всыпать просеянную муку (1 кг) и замесить тесто. Перед окончанием замешивания добавить растопленное до густоты сметаны сливочное масло (2-4 столовые ложки) и месить до образования однородной эластичной массы. После этого тесто слегка посыпать мукой, накрыть посуду крышкой или чистой тканью и поставить на 2-3 ч в теплое место для брожения. Через 1-1,5 ч тесто обмять и, если оно снова поднимется, обмять еще раз.

Пироги, пудинги, пирожные, торты

Пирог праздничный

Высыпать муку (500 г) горкой, сделать в центре углубление и последовательно влить в него разведенные в теплой воде дрожжи (50 г), теплое молоко (1 стакан), яйцо, соль (1 щепотка). Хорошо вымесить тесто и поставить в теплое место на 2-3 ч.

Пока тесто подходит, приготовить начинку. Для этого любые ягоды (2 стакана), сметану (1/2 стакана), сахар (1/2 стакана) и белки (2 шт.) перемешать и взбить венчиком до получения однородной пышной слегка розоватой массы. Тесто ровным слоем выложить в форму или на глубокую сковороду, смазанную маслом. Сверху ровным слоем выложить ягодный "наряд" и поставить пирог в духовку.

Затем приготовить из взбитого белка "салфетку". Для этого белки (2 шт.) взбить венчиком. Через 3-5 мин всыпать в белки сахар (2-3 ч. ложки), ввести сок лимона (1-2 капли) и продолжать взбивать еще 5 мин. Готовый пирог накрыть белковой "салфеткой" и поставить еще на 2-3 мин в духовку. Остывший пирог выложить на блюдо, украсить ягодами из варенья, цукатами, измельченным шоколадом.

Пирог вегетарианский с вишней

Нарезать кубиками черствый пшеничный хлеб (0,5 кг) и залить кипящим молоком (0,5 л). Взбить до появления пены сливочное масло (50 г), сахар (50 г) и желтки (2 шт.). Добавить взбитые в крепкую пену белки (2 шт.) и охлажденную хлебную массу. В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, послойно положить хлебную массу и вишню без косточек (500 г) и запечь в духовке.

Пирог картофельный с грибами

Вареный очищенный картофель (600 г) размять, ввести желтки (4 шт.) и взбитые белки. Приготовить фарш, для чего очистить, промыть, нарезать и обжарить свежие грибы (200 г), добавить поджаренный репчатый лук (2 шт.) и подсоленную сметану (1 ч. ложка), смешанную с мукой (1 чложка).

Картофельную массу (2/3) выложить на глубокую сковороду, смазанную маслом, а сверху положить грибной фарш. Из оставшейся картофельной массы сформовать валик и уложить его на грибы по краю сковороды. Валик смазать взбитым яйцом. Выпекать пирог в слабо нагретой (90—100 °С) духовке в течение 20 мин.

Праздничные пироги с брусникой

Высыпать муку (3 стакана) горкой, сделать в центре углубление и последовательно влить в него разведенные в теплой воде дрожжи (30-40 г), теплое молоко (2 стакана), яйца (3 шт.), соль (по вкусу). Хорошо вымесить тесто и поставить в теплое место на 2-3 ч.

Пока тесто подходит, подготовить начинку. Для этого перемешать моченую бруснику (2 стакана), сметану (1/2 стакана), сахар (1/2 стакана) и белки (2 шт.) и взбить венчиком до образования однородной пышной слегка розовой массы. Разровняв тесто, выложить его в форму или на глубокую сковороду, смазанную маслом. Сверху ровным слоем выложить брусничный "наряд" и поместить пирог в духовку.

Из взбитого белка приготовить "салфетку". Для этого взбить белки (1-2 шт.), через 3-5 мин всыпать сахар (2-3 чложки), влить сок лимона (1-2 капли) и продолжать взбивать белки еще 5 мин.

Готовый пирог вынуть из духовки, накрыть белковой "салфеткой" и опять поставить в духовку на 2-3 мин. Остывший пирог выложить на блюдо, украсить его ягодами из варенья, цукатами, дольками апельсина, посыпать раскрошенным шоколадом. Словом, здесь каждому подскажет его фантазия.

Пирог "Фантазия" (к чаю)

Взбить сахар (3/4 стакана), сливочное масло (50 г) и яйца (2 шт.). Потом всыпать в массу муку (3/4 стакана). Все хорошо перемешать. Можно добавить немного ванилина. Нарезать очищенные кисло-сладкие яблоки (12 шт.). На раскаленную сковороду налить немного растопленного сливочного масла, сверху насыпать тонкий слой панировочных сухарей. На сухари выложить подготовленные яблоки, залить их масляно-яичной смесью, а сверху посыпать мелко истолченными ядрами грецких или лесных орехов. Выпекать пирог в течение 40 мин.

Пирог с тыквой

Тыкву (1 кг) очистить, нарезать, положить в кастрюлю вместе со сливочным маслом (120 г) и держать на огне до тех пор, пока не по-

лучится мягкое пюре, следя за тем, чтобы масло не потемнело. Если тыква размягчается плохо, можно пропустить ее через мясорубку или протереть через сито. Замочить чернослив (40 шт.), вынуть из него косточки и смешать с размягченной тыквой, добавив сливки (2 стакана) и сахар (по вкусу). Когда масса остынет, наполнить ею форму и поставить в сильно нагретую духовку, чтобы тыква покрылась хрустящей корочкой.

Пай — яблочный пирог

Размять руками сливочное масло (200 г), смешать его с сахарной пудрой (6 столов.) и взбивать эту смесь венчиком 15 мин. Затем ввести в массу желтки (2 шт.), всыпать муку (2 стакана), замесить тесто и поставить его на холод. Через 30 мин раскатать тесто в лепешку, выложить ее на смазанный маслом и подпыленный мукой противень и поставить в духовку, чтобы лепешка подрумянилась.

Теперь можно взяться за начинку. Очистить, нарезать дольками и отварить в небольшом количестве воды яблоки (2,5 кг), протереть их через сито, добавить по вкусу сахар и, если есть, какой-нибудь сироп или десертное вино (2 ч. ложки). Разложить начинку на готовую лепешку. Затем взбить яичные белки (4 шт.) и смазать пирог. Выпекать в духовке в течение 20 мин.

Пирог "Женский каприз"

Растереть сливочное масло (250 г) с мукой (500 г), добавить желтки (5 шт.), сахар (1 ст. ложка), соль (1 щепотка) и дрожжи (20 г), растворенные в сметане (1/2 стакана). Хорошо вымесить тесто, раскатать его в пласт толщиной в мизинец, затем положить на противень и дать тесту немного подняться. Потом поставить в духовку и выпекать до светло-желтого цвета. Затем смазать тесто повидлом, а сверху — белками, взбитыми с ванилью и сахаром (250 г). Посыпать пирог измельченными ядрами орехов и выпекать в духовке, пока пена не загустеет.

Пудинг из черствого пшеничного хлеба

Батон черствого хлеба замочить на 40-50 мин в молоке (1 1/2 стакана), затем размять его, добавить взбитые яйца (2 шт.), сахар (1/2 стакана). Можно добавить свежие или консервированные ягоды. Полученную массу выложить в форму, предварительно смазанную маслом, посыпанную молотыми сухарями, и запекать в духовке. Подавать пудинг, полив его ягодным сиропом или вареньем и посыпав сахарной пудрой.

Морковное пирожное

Морковь (200 г) натереть на мелкой терке и засыпать сахаром (1 стакан). Желтки (2 шт.) растереть со сливочным маслом (60 г) и

соединить с морковной массой. Затем добавить муку (1/2 стакана), взбитый белок и соду (на кончике ножа). Тесто должно получиться консистенции густой сметаны. Выложить его на противень и выпекать в духовке на слабом огне.

Медовые орешки

Взбить сливочное масло (100 г), сахар (100 г) и мед (200 г), добавив имбирь (1/2 ч. ложки). В муку (500 г) добавить соду (1 ч. ложка), взбитое масло и молоко (1/4 стакана). Скатать из полученного теста рулики, разрезать на кусочки, сформовать орешки, смазать их яйцом и выпекать до светло-коричневого цвета.

Медовые пирожные

Сливочное масло (100 г) взбить с сахаром (50 г), яйцом и медом (100 г), смешать с мукой (400 г), в которую добавлена сода (1 ч. ложка) и растертый кориандр (1 ч. ложка). Хорошо вымесить тесто, сформовать из него небольшие пирожные и выпекать их до светло-коричневого цвета.

Медово-гречневые лепешки

Взбить яйца (2 шт.) с медом (100 г) и сахаром (50 г). Добавить корицу (1/2 ч. ЛОЖКИ), МОЛОКО (3 ст. ложки), муку (200-250 г), перемешанную с содой (1 ч. ложка). Тесто выложить ложкой на противень и выпекать небольшие лепешки до светло-коричневого цвета.

Медовый кекс

Взбить сливочное масло (150 г) с сахаром (100 г), вводя одно за другим яйца (3 шт.), затем добавив мед (100 г), муку (500 г) с содой (1 ч. ложка) и молоко (3/4 стакана). Тесто хорошо вымесить, затем вылить в подготовленную продолговатую форму и выпекать в течение 1 ч.

Торт "Королевский"

Растопить сливочное масло (100 г) и вылить его в глубокую тарелку. Когда оно начнет застывать, тщательно растереть массу деревянной ложкой. Затем взбить по отдельности яичные белки и желтки (5 шт.) и перемешать их. Ввести эту массу в масло, затем всыпать туда сахар (100 г), толченые орехи (миндаль или грецкие 100 г), молотую корицу (4 г), муку (200-250 г). Разделить тесто на 4 равные части. Вырезать из бумаги столько же кружочков, намазать их подтаявшим сливочным маслом. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 5-7 мм и вырезать из него кружки по трафарету и поставить в духовку, выпекать при температуре 180-200 °С. Когда лепешки будут готовы, дать им остыть. На одну из них положить варенье (лучше яблочное или клубничное), накрыть другой ле-

пешкой, которую сверху также намазать вареньем. Так сложить 4 лепешки, чередуя сорта варенья. Верх торта, а также боковины обмазать глазурью.

Глазурь готовится так. В глубокую тарелку насыпать сахар (100 г), ввести яичный белок, сок одного лимона и взбить в пену.

Безе

Взбить яичные белки (5-7 шт.) с сахаром (2 столожки), чтобы масса увеличилась по объему приблизительно в 3 раза (чтобы белок лучше взбивался, его следует сутки до этого подержать в холодильнике. После этого добавить лимонную кислоту (на кончике ложки) и, постоянно взбивая массу, только под конец, в 3 приема всыпать сахар (2 стакана). Готовую массу выложить на противень, смазанный (но не очень обильно) сливочным маслом. Выпекать безе в слабо нагретой (до 90-100 °С) духовке.

Снимать готовые безе с противня тогда, когда они остынут.

Торт "Золотой колос"

Приготовить обычным способом бисквит. Взбить яйца (6-7 шт.), сахар (1 стакан). В эту массу всыпать муку (1 1/2 стакана), быстро перемешать и выпекать в форме 20-30 мин при температуре 200-220 °С. Остудить бисквит, не вынимая из формы.

Для крема сливочное масло или маргарин (200 г) размять руками и, добавляя в 3 приема сахарную пудру (100 г) и сгущенное молоко (2-3 столожки), взбивать массу до тех пор, пока она не станет однородной. В готовый крем всыпать немного ванильной пудры, все перемешать, добавить цедру и сок одного лимона.

Разрезать остывший бисквит вдоль. Нижнюю часть бисквита сначала смочить сиропом. Для сиропа сахар (100 г) и воду (1/2 стакана) вскипятить, затем остудить, добавить по вкусу сок лимона. Пропитав бисквит сиропом, намазать нижнюю половину кремом, на нее положить верхнюю часть торта, тоже смочить ее сиропом, затем ровно положить крем. С боков торт обсыпать шоколадной крупкой, а верх украсить так, как подскажет собственная фантазия.

НАПИТКИ

Лимонный напиток

Выжать сок 1 лимона, добавить сахар (3/4 стакана), развести газированной водой (4 стакана). Добавить тонко нарезанные ломтики лимона. Охладить.

Молочно-клубничный напиток

Ягоды клубники (300 г) нарезать, засыпать сахаром (1 стакан) на 30-40 мин, чтобы ягоды впитали сахар, залить молоком (4 стакана).

Напиток из ягод

Черную смородину (100 г), белую смородину (50 г), малину (150 г), нарезанные яблоки (2 шт.) варить в течение 10 мин в воде (4 стакана). Затем напиток процедить, добавить в него сахар (1 стакан), снова вскипятить и охладить.

Напиток из мандаринов и яблок

Очистить мандарины (5 шт.), нарезать яблоки (300 г), залить мандарины, их кожицу и яблоки водой (3 стакана) и варить 10 мин. Процедить жидкость, добавить сахар (3/4 стакана) и довести до кипения, чтобы сахар полностью растворился. Охладить.

Фруктовый чай

Заварить чай из расчета 2 ч. ложки чая на 2 стакана воды. Процедить. Отварить в течение 10 мин в сиропе (1 стакан сахара и 3 стакана воды), черную смородину (100 г) и нарезанные яблоки (2 шт.), процедить, остудить. Смешать полученную массу с остывшим чаем, добавить тонко нарезанные ломтики лимона (1/2 шт.) и апельсина (1/2 шт.), предварительно (до разрезания) ошпаренных.

Медово-лимонный коктейль

Мед (4 ст. ложки) и сок красной смородины (4 ст. ложки) хорошо взбить и, продолжая взбивать, влить холодное молоко (1 л). Сразу же подавать на стол.

Лимонно-вишневый напиток

Вишни (400 г) варить в воде (4 стакана) в течение 10 мин, добавить кожицу лимона (1/2 шт.), варить еще 2 мин. Процедить, добавить сахар (1 стакан), снова вскипятить. Охладить.

Напиток из черноплодной рябины

Черноплодную рябину (100 г), сливы (100 г) и нарезанные яблоки (2 шт.) залить водой (4 стакана), добавить черносмородиновые и вишневые листья (по 2 шт.), кипятить 10 мин. Затем напиток процедить, добавить сахар (1 стакан), снова вскипятить. Охладить.

Фруктово-винный напиток

Белое вино (1 стакан) смешать с водой (2-3 стакана), добавить немного ликера или коньяка, сахар (3/4 стакана), выжать в напиток сок половины лимона, положить по 100 г различных видов фруктов: мандаринов (или апельсинов), персиков, абрикосов, яблок, очищенных и разрезанных на дольки. Вместо свежих фруктов можно использовать любые консервированные. Охладить.

Напиток "Дынный"

Дыни (2 шт.) разрезать поперек на 2 половины, удалить семена. Одну половину отложить. Из оставшихся кусков дынь круглой выемкой вырезать мякоть. Отложенную половину очистить, края вырезать зубчиками, стенки внутри обсыпать сахаром (2-4 ч. ложки). Положить в дыню лед (4 кубика) и вырезанную мякоть дыни. Добавить апельсиновый ликер (80 мл) и залить охлажденным шампанским. Подавать напиток с толченым льдом.

Напиток "Цитрусовый"

Лимоны (2 шт.) и апельсин хорошо вымыть и нарезать на дольки. Любые ягоды (200 г) помыть, очистить, при необходимости нарезать. Из лимонов (2 шт.) и апельсина выжать сок. Ягоды, лимонные и апельсиновые дольки положить в крушонницу, залить соком и перемешать с жидким цветочным медом (100 г). Перед подачей на стол влить в полученную смесь красное вино (2 л) и минеральную воду (1 л). Подавать напиток с кубиками льда.

Вишневый коктейль

Вишневый сироп (3 ст. ложки), молоко (0,5 л), мороженое (200 г) хорошо взбить. Вишню без косточек разложить в бокалы и залить приготовленной смесью.

АНГЛИЙСКИЕ БЛЮДА

Бульон для вегетарианского супа

Разрезанные пополам луковицу и морковь, мелко нарезанный корень сельдерея, черный перец горошком (6 шт.), лавровый лист (2 шт.), зелень петрушки (1 веточка) выложить на сковороду, залить холодной водой (1/2 л) и дать закипеть, затем накрыть крышкой и оставить кипеть на 15 мин. Убавить огонь и оставить еще на 15 мин. После этого слить жидкость и отбросить овощи на дуршлаг.

Полученный бульон, который можно охладить или заморозить, готов для использования или хранения.

Смешанный фасолевый суп (на 4 порции)

Фасоль или бобы (150 г) залить холодной водой минимум на 8 ч. Затем воду слить, фасоль промыть и обсушить. Подготовленную фасоль высыпать в вегетарианский бульон (1/2 л), довести до кипения и кипятить на сильном огне в течение 10 мин, а затем убавить огонь и кипятить 40 мин под крышкой.

Нагреть на сковороде растительное масло (2 ст. ложки) и жа-

рить в нем размятый чеснок (1 долька), нарезанные дольками репчатый лук (1 шт.) и корень сельдерея (2 шт.) в течение 5 мин, пока они не станут мягкими, следя за тем, чтобы они не пригорели и не приобрели коричневый цвет. Смешать эти овощи с фасолью, добавить томатное пюре (3 ст. ложки) и кипятить в течение 20 мин до мягкости фасоли. Заправить суп по вкусу солью и свежеразмолотым черным перцем. Подавать суп на стол, посыпав мелко нарезанной свежей зеленью петрушки.

Оладьи с сыром

Положить очищенную луковицу, в которую вложен чеснок (3-4 дольки) и лавровый лист на сковороду, залить молоком (0,6 л) и довести до кипения. Снять молоко с огня, накрыть крышкой и дать постоять в течение 10-15 мин. Вынуть из молока лук и лавровый лист. Снова довести молоко до кипения, постепенно, все время помешивая, всыпать в него манную крупу (150 г). Дать покипеть в течение 5 мин, снять с огня и тщательно перемешать с тертым сыром (100 г), сухой горчицей (1/2 ч. ложки) и какой-нибудь приправой, например молотым черным перцем. Выложить смесь слоем толщиной в 1 см на смазанную маслом сковороду или противень, разровнять верх и дать полностью остыть. Затем нарезать кусками, обмакнуть каждый в яйцо, взбитое с водой (1 ст. ложка), а затем обвалять в сухих хлебных крошках. Поджарить на горячем растительном масле, пока лепешки не станут с обеих сторон хрустящими. Готовые оладьи подсушить на полотенце и сразу подавать на стол с дольками лимона и веточками петрушки.

Это блюдо можно подать с жареным картофелем и слегка обжаренными овощами; зеленым горошком, нарезанными ломтиками помидорами или нарезанной тонкой соломкой морковью.

Для приготовления картофеля (800 г) нарезать его ломтиками, залить растительным маслом (2 ст. ложки) и жарить, несколько раз переворачивая, при температуре 200 °С в течение 20-30 мин, пока они не приобретут золотистый цвет и не станут хрустящими.

Вегетарианские колбаски

Смешать свежие хлебные крошки (150 г), тертый сыр чеддер (100 г) и нарубленный лук-порей (50 г) в миске. Мелко нарезать зелень петрушки (1 пучок), слегка взбить яйца (2 шт.) и смешать с горчицей (50 мл) и черным молотым перцем. Добавить эту смесь к смеси хлеба с сыром и луком и хорошо все перемешать вилкой. Из полученной массы сформовать колбаски, облепив их тертым сыром, нарезанным брусочками. Обмакнуть каждую колбаску в яичный белок, обвалять в сухарях и поджарить на оливковом масле, чтобы колбаски приобрели золотисто-коричневый цвет.

Шпинат с рисом

Отварить рис (130 г), мелко нарезать луковицу и слегка обжарить на растительном масле до размягчения. Добавить молотый острый перец (5-10 г) и несколько ломтиков лимона, тушить 3 мин. Размешать и дать остыть. Вынуть лимон и, помешивая, добавить кефир.

Вымыть шпинат (250 г) и в течение 3 мин отбелить его в кипятке. Слить воду. Уложить рис на дно кастрюли (гусятницы), а сверху положить слой нарубленных сваренных вкрутую яиц (2 шт.). Поверх яиц выложить слой шпината. Посыпать сверху тертым сыром и запекать на умеренном огне в течение 20 мин до полной готовности блюда.

Запеченный тертый картофель

Натереть на терке крупную картофелину и репчатый лук (1/2 шт.). Смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки (1 ст. ложка), солью и черным молотым перцем. Нагреть оливковое масло в сковороде и ложкой выложить на нее подготовленные овощи, разровнять их, придав форму плотного блина. Когда блин зарумянится снизу, перевернуть его лопаточкой и продолжать запекать, пока он не зарумянится с другой стороны. Блины должны быть снаружи хрустящим, а внутри — сочным и мягким. Перед подачей на стол нарезать блин кусками.

Фруктовые сладости

Нагреть духовку до 200° С. Потушить тыкву (100 г), пока она не станет мягкой. Взбивать сахар (50 г) и маргарин (50 г), пока они не побелеют. Смешать их с тыквой, взбитым яйцом, корицей, изюмом без косточек (100 г) и молоком (1/2 стакана). Добавить муку и тщательно вымесить. Разделить тесто на 8 частей и скатать их в шарики. Выложить их на противень и запекать 20 мин, пока они не взойдут и не подрумянятся. Подавать на стол горячими или остывшими.

Горячее блюдо из бобов

Смешать фасоль (450 г), помидоры (400 г), томатное пюре (15 г), травы (1 ч. ложка) и приправу (соль и черный молотый перец) и положить в кастрюлю для тушения (гусятницу). Сверху уложить ломтики картофеля (400-500 г), посыпать сверху тертым сыром (100 г). Тушить при температуре 170 °С в течение 1 ч.

Вегетарианские тушеные овощи

Тушить мелко нарезанные репчатый лук (1 шт.) и чеснок (1 зубчик) в растительном масле (1 ч. ложка) 10 мин. Добавить специи и тушить еще 2 мин. Добавить морковь (2 шт.), грибы (100 г), бульон (600 г) и рис (250 г). Довести до кипения, убавить огонь, накрыть

крышкой и кипятить 40 мин. За 10 мин до готовности риса добавить консервированный зеленый горошек (100 г). Подавать овощи на стол, украсив помидорами.

Чечевица с овощным соусом

Вымоченную с вечера чечевицу (100 г) варить в кипящей воде примерно 45 мин, пока не размякнется. Слить воду. В это время пожарить репчатый лук (1 шт.), размятый чеснок (1 зубчик) и нарезанный красный перец (2 шт.) на растительном масле в течение 10 мин. Добавить помидоры (1-2 шт.), томатное пюре (1 ст. ложка), стручковый перец (2 г) и чечевицу. Заправить блюдо солью и черным молотым перцем и держать на слабом огне 10 мин.

РЕЦЕПТЫ АНГЛИЙСКИХ ВЕГАНОВ

Овощной суп

Для супа нужно взять растительное масло (2 ст. ложки), мелко нарезанную луковицу, цветную капусту, разделенную на соцветия 1/2 кочана), нарезанную морковь (2 шт.), молодой картофель (200 г), овощной бульон (800 г), смесь трав (1-2 ч. ложки), острую приправу (по вкусу), консервированный зеленый горошек (100 г), зелень петрушки (по вкусу).

Слегка обжарить лук на растительном масле. Затем положить лук вместе с остальными овощами в овощной бульон и варить на слабом огне 20-30 мин. Украсить суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

Греческий салат

Взять нарезанный зеленый салат (1 пучок), нарезанный ломтиками огурец, мелко нарезанные небольшие луковицы (2 шт.), нарезанные на ломтики помидоры (4 шт.), консервированный зеленый горошек (100 г), маслины.

Для подливы нужно взять растительное масло (2 ст. ложки), сок лимона (1 ст. ложка), чеснок (1/2 головки).

Уложить салат, огурцы, лук и помидоры на блюдо. В центре насыпать горкой зеленый горошек, сверху — маслины. Хорошо перемешать подливу и равномерно полить ею салат.

Компот из свежих фруктов с кремом

Взять любые фрукты и ягоды (1-1,5 кг), сок лимона, воду, сахар (если нужно).

Для крема нужно взять орехи (100 г), кленовый или любой другой сироп (несколько столовых ложек), воду.

Очистить и нарезать фрукты на 2-4 части, добавить сок лимона, воду, чтобы только закрывала фрукты. Вскипятить, дать остыть. По желанию можно добавить сахар.

Для приготовления крема растереть орехи, смешать с кленовым сиропом, добавить воду и довести крем до густоты сметаны.

НЕКОТОРЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ РЕЦЕПТЫ

САЛАТЫ

Салат картофельный с фасолью (по-румынски)

Сварить картофель в кожуре (300 г), затем очистить его и нарезать. Отварить белую фасоль (100 г), смешать ее с картофелем и мелко нарубленным репчатым луком (1 шт.), посолить, полить салатной заправкой, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из картофеля с луком (по-болгарски)

Отваренный и очищенный (500 г) картофель нарезать кружочками, а репчатый лук (2 шт.) — кольцами. Лук, перетертый с солью до мягкости, перемешать с картофелем, полить салатной заправкой (5 ст. ложек), украсить зеленью.

Салат по-французски

Сварить по отдельности картофель (400 г), горох (100 г) и яйцо. Картофель нарезать кубиками. Свеклу (200 г) вымыть, запечь в духовке, после чего очистить и также нарезать кубиками. Все перемешать. Добавить соль и черный молотый перец по вкусу, сметану (5 ст. ложек), посыпать тертым желтком.

Салат картофельный по-немецки

Очищенные яблоки (200 г) и отваренную свеклу (200 г) нарезать небольшими ломтиками. Размятый печеный очищенный картофель (300 г) перемешать с мелко нарезанными солеными огурцами (200 г), репчатым луком (1 шт.), зеленью петрушки, яблоками и свеклой. Салат посолить, заправить 3 %-ным уксусом (2 ст. ложки), смешанным с растительным маслом (3 ст. ложки).

Салат из белой фасоли (по-итальянски)

Замочить фасоль (200 г) 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 нарезанным репчатым луком (1 шт.) и чесноком (1 зубчик) и залить заправкой из 3 %-ного уксуса (1 ст. ложка), растительного масла (4 ст. ложки), томатного пюре (1 ст. ложка), красного перца и соли (по вкусу). Охлажденный салат распределить на порции и украсить кружочками помидоров и посоленной мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из печеного сладкого перца по-гречески

Запечь в духовке мясистый сладкий болгарский перец (500-600 г), очистить от кожицы, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, затем разрезать по длине, посолить и выдержать 30 мин. Лимон (1/2 шт.) очистить от кожицы, удалить семена, затем нарезать небольшими кусочками.

Приготовить заправку из сока оставшегося лимона, измельченных на терке помидоров (2 шт.), растительного масла (4-5 ст. ложек) с добавлением соли (по вкусу). Дно салатника выложить слоем зелени петрушки (по вкусу). На него уложить печеный перец, затем кусочки лимона, маслины (10-15 шт. без косточек), толченые ядра грецких орехов (2 шт.) и, по желанию, растертый чеснок и мелко нарезанный жгучий перец (по вкусу). На этот слой снова уложить ряд печеного перца и посыпать зеленью петрушки. Приготовленный салат залить заправкой и выдержать в холодном месте 30 мин.

Заправку можно приготовить из отцеженного кислого молока, растительного масла и толченых ядер грецких орехов с добавлением мелко нарезанной зелени укропа и нескольких капель сока чеснока.

Винегрет из овощей — зимний (по-французски)

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде вначале нарезанную кубиками морковь (2-3 шт.), а затем нарезанную так же свеклу (1-2 шт.). Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель (5-6 шт.). Овощные отвары соединить и сохранить, а сваренные овощи откинуть на дуршлаг, а затем соединить с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами (2 шт.), нарезанным соломкой луком (2-3 шт.), консервированным зеленым горошком (2-3 ст. ложки), изюмом и лимоном, очищенным от кожицы и зерен и нарезанным кубиками.

Из овощного отвара, растительного масла (4 ст. ложки), сухого белого вина (1 стакан), сока лимона (1 стакан), черного перца (несколько горошин), столовой горчицы (1 ч. ложка) и соли (по вкусу) приготовить маринад и довести до кипения. Салат залить маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 мин, после чего разде-

лить на порции. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

Салатный маринад с чесноком (по-французски)

Чеснок (4 зубчика) растереть, соединить с желтком и взбить вместе с растительным маслом (1 стакан), добавляя его сначала по капле, а потом тонкой струйкой. Продолжая взбивать, добавить соль (1-2 ч. ложки), сок лимона, черный молотый перец и сахар (по 1 щепотке) до получения массы консистенции жидкого майонеза. Если смесь получится слишком густой, можно разбавить ее водой или овощным отваром (1-2 ч. ложки).

Маринад использовать с отварными нарезанными кубиками корнеплодами.

СУПЫ

Для приготовления супов можно использовать заготовки — это "коричневый" и "белый" бульоны. Вот их рецепты.

"Коричневый" бульон

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

Нарезать все овощи крупными кусками. Добавить воду (7 стаканов) и варить в скороварке до готовности. Процедить.

"Белый" бульон

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

Нарезать овощи крупными кусками. Добавить воду (7 стаканов) и варить в скороварке до готовности. Процедить.

Чорба из овощей (болгарский густой суп)

Очищенные и нарезанные овощи — картофель (4 шт.), морковь (2 шт.), сельдерей (1 ломтик), репчатый лук (1 шт.), сладкий перец (1 стручок) — положить в кастрюлю с холодной водой и на медленном огне довести до кипения, затем добавить соль, растительное масло (4 ст. ложки) или сливочное масло (30 г) и через 5 мин всыпать вермишель. Чорбу доварить на слабом огне, после чего заправить молоком (1/2 стакана), посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

Суп молочный с картофелем и ячменной крупой (эстонская кухня)

Крупу (60 г) всыпать в воду и варить до готовности. Добавить нарезанные репчатый лук (1 шт.), картофель (500 г). В готовый суп влить молоко (2 л), довести до кипения и заправить сливочным маслом (1 ст. ложка).

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Лазанки из картофеля (польская кухня)

Отварной картофель (800 г) вместе с творогом (500 г) пропустить через мясорубку, перемешать, добавить яйца (2 шт.) и столько муки, чтобы замесить тесто средней густоты, из которого сформовать шарики и отварить их в подсоленной воде. При подаче лазанки полить растопленным сливочным маслом.

Картофель со сметаной и луком (польская кухня)

Картофель (800 г) очистить, отварить и обсушить. Нарезать репчатый лук (2 шт.), смешать его со сметаной (1 стакан), посолить, поперчить, добавить сахар (по вкусу) и дать постоять 30 мин, а затем подать с отваренным горячим картофелем.

Картофель со шпинатом "птичьи гнезда" (немецкая кухня)

Приготовить пюре из разваренного картофеля (500 г), молока (1/2 стакана) и растительного масла (2 ст. ложки), яйца и соли (по вкусу). Добавить молоко (1/2 стакана), измельченный шпинат (250 г), всыпать тертый мускатный орех (1 щепотка) и черный молотый 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 (величиной с грецкий орех) сливочного масла. Полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовке при умеренной температуре в течение 20 мин. В каждое углубление выпустить по яйцу, посолить и поперчить (по вкусу). Выпекать, пока белок не побелеет. Подать на стол с каким-нибудь салатом (по выбору).

"Миш-маш" из помидоров с грибами (немецкая кухня)

Очищенные грибы (250 г) нарезать крупными ломтиками и тушить в сливочном масле (30 г). Добавить мелко нарубленную луковичу и муку (1 ст. ложка). Довести грибы до мягкости, добавить нарезанные кубиками помидоры (500 г) и соль по вкусу. Тушить до полного выпаривания томатного сока. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью и черным молотым перцем и разделить на порции. К каждой порции добавить яичницу-глазунью из двух яиц. Отдельно подать хлебные тосты.

Запеканка по-лионски (французская кухня)

Отварить картофель (1,5 кг) в подсоленной воде, очистить его, нарезать ломтиками и слегка поджарить на растительном масле. Отдельно поджарить репчатый лук (1 шт.). Перемешать картофель с поджаренным луком, посыпать солью и черным молотым перцем и поставить на 10-15 мин в духовку. При подаче на стол посыпать запеканку зеленью.

Картофель под белым соусом (немецкая кухня)

Очищенный и нарезанный кружками картофель (1 кг) поместить в посуду с холодной водой и медленно довести до кипения. Морковь (3-4 шт.) и сельдерей (1 корень) спассеровать на сливочном масле (30 г). Добавить картофель, черный молотый перец, сок лимона и сухое белое вино (по вкусу).

Для соуса муку спассеровать на сливочном масле (30 г) и разбавить картофельным отваром. Довести до кипения на сильном огне при постоянном помешивании, переставить на слабый огонь и заправить желтками (3-4 шт.). Залить картофель полученным соусом и выдержать на слабом огне в течение 5-6 мин. До подачи на стол не снимать крышки.

Яхния из грибов (болгарская кухня)

Мелко нарубленный репчатый лук (2 шт.) спассеровать на растительном масле (4-5 ст. ложек), посыпать мукой (1 ст. ложка) и красным молотым перцем, добавить нарезанные кубиками помидоры (1-2 шт.) и тушить еще около 5 мин. Влить горячую воду (1/2 стакана) и несколько капель 3 %-ного уксуса. Посолить и дотушить на умеренном огне. Перед подачей на стол посыпать яхнию мелко нарезанной зеленью петрушки и выдержать 2-3 мин под крышкой.

Кнылли в сметане по-украински

Отварить очищенный картофель (5 шт. средних размеров), горячим пропустить через мясорубку и охладить. Муку (8 ст. ложек), яйца (2 шт.), сахар (1 ч. ложка), соль тщательно перемешать с картофельным фаршем. Полученную массу раскатать в пласт толщиной 1,5 см и вырезать кружочки. На каждый кружочек положить по одной распаренной заранее черносливине, посыпать ее сахаром и защипить края кружочка. Отварить кнылли в кипящей подсоленной воде, выложить их на сковороду, залить сметаной, запечь в духовке и горячими подать на стол.

Сациви из баклажанов по-грузински

Эту вкусную холодную закуску рекомендуется готовить примерно за три дня до праздника. Вымыть баклажаны (6 шт. средних размеров), срезать с них кожицу, разрезать вдоль и опустить на 10 мин в кипяток. Затем выложить на доску на 30 мин и держать под прессом. Тем временем приготовить фарш: очищенные грецкие орехи (300 г), чеснок (4 зубчика), стручковый красный перец (1/4 шт.), нарезать репчатый лук (3 шт.) и зелень петрушки (1 пучок). В эту смесь добавить немного соуса сацибели и начинить ею баклажаны. Оставшимся соусом залить их сверху и на 3 дня поставить в прохладное место.

Для соуса сацибели растолочь в ступке 100 г ядер грецких орехов, чеснок (1 зубчик), нарубить репчатый лук (1 шт.), зелень кинзы и мяты, залить все компоненты кипяченой водой (1 стакан), смешанной с 3 %-ным уксусом, и добавить красный молотый перец и соль (по вкусу).



5.6. ПИЩА И РЕЛИГИЯ

Практически все известные религии так или иначе высказывают свое отношение к пище человека, классифицируют ее со своих позиций, устанавливают те или иные запреты на некоторые виды пищи и определяют время ее употребления.

С позиций религий пища, кроме своей чисто функциональной (физиологической) роли, играет также культовую роль.

Для вегетарианцев, в том числе и веганов, наиболее важно при этом то, что большинство религиозных запретов относится к пище животной, хотя существуют также запреты употреблять всякую пищу и даже воду в отдельные периоды времени (полное воздержание). Есть и частные запреты на соль, алкоголь, табак, чай, кофе и др.

Пишу можно разделить на повседневную и обрядовую. Многие полагают, что ежедневно можно употреблять любую пищу, а соблюдение постов (с частичным или полным отказом от мяса) распространяется лишь на определенные периоды. А ведь и в повседневной жизни также существуют запреты на некоторые виды пищи, причем еще более жесткие. Поскольку пища эта не употребляется никогда. И, конечно, в первую очередь эти запреты касаются пищи животной.

По Библии, человеку изначально была дана лишь растительная пища: "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" /Быт. 1; 29/.

Против этого тезиса существуют возражения, напоминающие, что далее в Библии, причем во многих местах, идет речь и об употреблении животной пищи. Это действительно так: "Я услышал ропот сынов Израилевых; скажи им: вечером будете есть мясо, а поутру насытитесь хлебом, и узнаете, что Я Господь, Бог ваш" /Исх. 16; 12/. Однако это всего лишь свидетельство последовательности разрешения. Обратимся к авторитетным комментариям.

В статье "Мясо животных" из Библейской энциклопедии Архимандрита Никифора читаем: "Мясо животных в первое время по сотворении мира не было дозволено человеку для употребления в пищу, но после потопа, кроме зелени и плодов, ему дозволено употреблять в пищу и животных, впрочем, с некоторым ограничением". Аналогичное пояснение находим в Еврейской энциклопедии, отражающей точку зрения вероучителей иудаизма.

Каковы же ограничения на употребление животной пищи, налагаемые Ветхим Заветом? Обратимся к Библии.

Вот, что обещает Бог народу, ведомому им в землю обетованную: "Ибо Господь, Бог твой, ведет тебя в землю добрую, в землю, *где* потоки вод, источники и озера выходят из долин и гор,

В землю, *где* пшеница, ячмень, виноградные лозы, смоковницы и гранатовые деревья, в землю, *где* масличные деревья и мед,

В землю, в которой без скудости будешь есть хлеб твой и ни в чем не будешь иметь недостатка..." /Втор. 8; 7,8,9/.

Но, вот, наконец, и великодушное снисхождение: "Когда распространит Господь, Бог твой, пределы твои, как Он говорил тебе, и ты скажешь: "поем я мяса", потому что душа твоя пожелает есть мяса; тогда, по желанию души твоей, ешь мясо" /Втор. 12; 20/.

Ну, а какое же мясо можно есть?

"Не ешь никакой мерзости.

Вот скот, который вам можно есть: волы, овцы, козы,

Олень и серна, и буйвол, и лань и зубр, и орикс, и камелопард.

Всякий скот, у которого раздвоены копыта и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жует жвачку, тот ешьте.

Только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта с глубоким разрезом: верблюда, зайца и тушканчика; потому что, хотя они жуют жвачку, но копыта у них не раздвоены: нечисты они для вас;

И свиньи, потому что копыта у ней раздвоены, но не жует жвачки: нечиста она для вас; не ешьте мяса их, и к трупам их не прикасайтесь.

Из всех *животных*, которые в воде, ешьте всех, у которых есть перья и чешуя;

А всех тех, у которых нет перьев и чешуи, не ешьте: нечисто это для вас.

Всякую птицу чистую ешьте.

Но сих не должно вам есть из них: орла, грифа и морского орла,

И коршуна, и сокола, и кречета с порою их;

И всякого ворона с порою его,

И страуса, и совы, и чайки, и ястреба с порою его,

И филина, и ибиса, и лебедя,

И пеликана, и сила, и рыболова,

И цапли, и зуя с порою его, и удода, и нетопыря.

Все крылатые пресмыкающиеся нечисты для вас; не ешьте *их*" /Втор. 14; 3-19/.

Рискуя утомить читателя подробными цитатами, мы все же приводим их, чтобы наглядно показать одну существенную особенность всех этих запретов. Вот она. Уж, если разрешать людям есть мясо, то только тех животных, которые сами мяса не едят, т.е., если есть мясо — это плохо, то есть мясо животных, питающихся мясом, — это очень плохо.

Существуют разные версии о причинах и исторической последовательности возникновения в религии узаконенных впоследствии запретов. Занимались этим многие ученые — историки, религиоведы и др. Однако авторы, обсуждающие эти проблемы, не акцентируют внимания на первоочередном запрете употреблять мясо именно хищных животных. Лишь в Еврейской энциклопедии в статье "Пища в библейские и талмудические времена" среди других мотивов запретов упоминается мотив гигиенический: запрещенная пища вредит здоровью. Имеются в Библии и другие запреты. Нельзя, например, употреблять в пищу мясо животных, растерзанных дикими зверями /Исх. 22; 31/, умерших естественной смертью от смертельной болезни или убитых не по ритуалу /Втор. 14; 21/. Запрещены к употреблению кровь млекопитающих и птиц и даже мясо, содержащее в себе кровь /Быт. 9; 4/. Запрещено воловьё, овечьё и козье сало /Лев. 7; 23/. Запрещено есть мясо, будь то млекопитающие или птицы, вместе с молоком. Вообще, запрещается смешивать мясное с молочным.

На первый взгляд, все эти запреты не имеют отношения к рассматриваемой нами теме. Однако, если вспомнить позицию и рекомендации врачей — натуропатов, и в первую очередь известного Герберта Шелтона, то становится очевидным, что уж, по крайней мере, два запрета — на мертвечину и сочетание мяса и молока — носят чисто гигиенический характер. Следует отметить, что запрет на совмещение мяса и молока не является чисто библейским: он возник позднее в иудаизме на основе, правда, библейского требования: "Не вари козленка в молоке матери его" /Втор. 14; 21/.

Подобные запреты, относящиеся к повседневной пище, есть во многих религиях.

Есть такие запреты и у мусульман, хотя их и меньше, и, конечно, они прежде всего относятся к пище животной. Вот слова Магомета: "Он ведь запретил вам только мертвечину и кровь, и мясо свиньи, и то, что заколото не для Аллаха. Кто же вынужден, не будучи нечестивцем и преступником, — нет греха на том: ведь Аллах прощающ, милосерд!" /Сура 2,168/.

Особо следует сказать о тех религиозных направлениях, последователи которых являются принципиальными вегетарианцами или хотя бы считают растительную пищу более предпочтительной. В первую очередь это жители древней и современной Индии — страны, где зародились три значительных религиозных направления — буддизм, джайнизм и индуизм.

Буддизм ведет широкую пропаганду ахимсы — непричинения вреда живым существам, являющейся религиозным предписанием. В связи с этим буддизм и призывает к отказу от умерщвления всех живых существ. Иными словами, вегетарианство носит в буддизме этический характер.

В **джайнизме** соблюдение ахимсы является особенно строгим. Джайны считают, что каждая душа должна стремиться к достижению совершенства. Поэтому ко всякой жизни, какой бы она ни была, нужно относиться с уважением. Джайны и сами должны воздерживаться от умерщвления живых существ и удерживать от этого других. Не только монахам, но и джайнам-мирянам запрещено заниматься охотой, рыболовством и даже скотоводством. Все джайны и теперь — строгие вегетарианцы.

Близки были к вегетарианству и многие направления в **индуизме**. Чтобы получить хотя бы приблизительное представление о быте древней Индии, достаточно прочитать, к примеру, фрагмент из книги ученика Плотина Порфирия "О Стиксе", в которой он цитировал труд об Индии одного из основоположников сирийской литературы Бардесана (II — III вв. н.э.):

"В обществе индийцев, разделенном на множество разрядов, есть некий род святых мудрецов, которых эллины обычно называют гимнософистами. Среди них существуют две секты: брахманы, которым отдается преимущество, и саманеи. Ведь брахманы получают эту самую божественную мудрость по наследству, подобно жреческому сану, а саманеи избираются и состоят из тех, кто пожелал посвятить себя божественной мудрости. Вот как описал их образ жизни вавилонянин Бардесан, живший во времена наших предков...

Все брахманы — из одного племени, и все они происходят от одного и того же отца и одной и той же матери. Саманеи, как мы говорили, не племя и собраны из разных народов Индии. И брахман не подчиняется царю и не платит подати вместе с другими.

Из этих философов одни живут в горах, другие у реки Ганг. Горные философы питаются плодами и коровьим молоком, заквашенным на травах, а живущие у Ганга — плодами, в изобилии растущими вблизи этой реки. Ибо земля дает постоянный урожай плодов и, кроме того, много дикого риса, который они употребляют в пищу, когда не хватает плодов. Употребление в пищу чего-нибудь другого, равно как и прикосновение к животной пище, рассматривается ими как верх нечистоты и бесчестия...

Жизнь же саманеев протекает следующим образом. Они живут

вне города, проводя весь день в беседах о божественном. У них есть хижины и храмы, построенные царем, в которые назначены управители, получающие от царя продукты для содержания тех, кто собирается там. Пища состоит из риса, пшеничного хлеба, плодов и зелени... Если же кто-нибудь захочет разнообразить свой стол, ему добавят зелень или какие-либо плоды".

А вот еще один фрагмент из книги Ипполита Римского (II — III вв. н.э.):

"Есть и у индийцев секта философствующих среди брахманов, которые ведут обособленный образ жизни, воздерживаются от всякой животной пищи, а также от пищи, приготовленной на огне. Они довольствуются плодами, но не сорванными с деревьев, а подобранными с земли. Брахманы пьют воду из реки Тагабены".

Вегетарианцами являются и современные последователи вишнуизма, к учению которых — "Бхагавад — Гите" — проявляют ныне заметный интерес и в нашей стране. Иногда их называют кришнаитами.

В "Бхагавад — Гите" Бог Кришна призывает людей есть только то, что было сначала принесено ему в жертву, в противном случае он навлекает на себя кармические последствия.

"Предложите Мне листок, цветок, плод или воду, с любовью и преданностью, и Я приму их" /Бг9.26/.

Овощи, злаки, фрукты, молоко и вода — вот продукты, которые должны есть люди, и они предписаны Самим Господом Кришной.

Для нас также интересна философия адвентистов седьмого дня — многочисленной религиозной организации, широко распространенной во всем мире — США, Западной Европе, Прибалтике, России и др. Взгляды адвентистов на питание и образ жизни практически совпадают со взглядами современных врачей натуропатов, проповедующих естественные методы оздоровления.

Недавно изданная на русском языке книга одного из руководителей общины адвентистов седьмого дня Елены Уайт, появившаяся за рубежом еще в 1909 г., дает рекомендации по самым разным вопросам здорового образа жизни: уклада семейной жизни, воспитания детей, ухода за ними и чисто бытовым проблемам. Книга может служить хорошим руководством для многих, в том числе и далеких от религии людей, в выборе продуктов питания, их приготовлении, культуре потребления, а также полезным пособием по вегетарианскому питанию.

Вот лишь некоторые рекомендации из этой книги: "Наилучшим питанием для младенца является то, что природа сама дает,

и его нельзя без надобности лишать этого. Мать поступает очень бессердечно, если старается избавиться от заботливого кормления младенца грудью ради собственного удобства или общественных развлечений.

Трудно переоценить пользу от привития детям правильных привычек питания. Дети должны научиться, что они едят для того, чтобы жить, а не живут для того, чтобы есть.

Наши тела строятся из того, чем мы питаемся... Всегда следует избирать такие продукты питания, которые наилучшим образом снабжают тело всеми нужными строительными материалами. В этом отношении ненадежно полагаться на свой аппетит. Неправильные привычки в еде извратили аппетит. Часто он требует такого рода пищи, которая вредна здоровью и вызывает слабость, вместо того, чтобы давать силы. Мы также не можем полагаться на обычаи, принятые в обществе. Распространенные везде болезни и страдания в большой мере вызываются общепринятыми ошибками в области питания...

Зерно, фрукты, орехи и овощи — это то, что творец назначил нам в пищу. Эти продукты питания, приготовленные самым простым и естественным путем, полезнее и питательнее всего. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, каких не могут дать более сложные и возбуждающие кушанья.

Люди, привыкшие к жирным и очень возбуждающим кушаньям, имеют неестественные вкусы.

Сильные люди, занятые, главным образом, физическим трудом, могут не следить так строго за качеством и количеством принимаемой пищи, как люди, ведущие сидячий образ жизни; но и они имели бы лучшее здоровье, если бы проявляли воздержание в отношении питания.

Мясо никогда не было наилучшей пищей; но в настоящее время вдвое опаснее употреблять его, так как болезни животных очень быстро распространяются.

Вредное влияние пищи может не сразу сказаться, но это не доказывает, что она не причиняет вреда. Очень немногих людей можно убедить, что мясо, которое они ели, отравило им кровь и вызвало страдания. Многие умирают от болезней, причиной которых целиком является употребление в пищу мяса, хотя ни они сами, ни другие не подозревают действительной причины.

Зло, причиняемое мясной пищей в области морали, не менее заметно, чем физический вред.

Никогда не наносите вреда желудку переседанием, но также не

лишайте себя здоровой, вкусной пищи, которая нужна для здоровья".

Хочется обратить внимание читателей на то, что многие запреты, изначально религиозные, постепенно стали, так сказать, этническими традициями. К примеру, жители России (особенно европейской части), не считающие себя религиозными людьми, традиционно не употребляют в пищу мясо хищных, а также некоторых домашних животных (кошек, собак), как и мясо грызунов, земноводных, пресмыкающихся. В то же время продукты, не употребляемые одними народами, широко используются другими, а порой даже являются любимыми лакомствами.

Говоря о пище обрядовой, можно было бы упомянуть об особых требованиях к пище, употребляемой в таких ситуациях, как поминальный обряд, свадьба и самые разные праздники. Но, это уже выходит за рамки поставленной нами задачи. Поскольку эта книга о вегетарианстве, то прежде всего важно показать, как религиозные требования содействуют отказу от животной пищи. Поэтому, на наш взгляд, следует сказать несколько слов о постах. Что такое пост? Посты во всех религиях — это либо воздержание на некоторый период времени от пищи и воды, либо воздержание от пищи животной, в первую очередь мясной.

В основном пища употребляется, но с ограничениями: либо это отказ от привычного вида пищи, либо уменьшение количества пищи.

Посты чаще всего сочетаются с различными обрядами: при этом или предшествуют им, или исполняются одновременно. Так, посты могут предшествовать праздникам, играть роль обетов или наказаний, усиливать молитву или иметь самостоятельный характер. Посты являются очень важным атрибутом практически всех религий мира. Разумеется, пост — это не только ограничение в пище, хотя именно это последнее — основа поста.

Вот, что писал об этом протонерей Александр Мень в своей книге "Православное богослужение": "Они (посты) прививают навык воздержания, обуздывают плоть, способствуют духовному совершенствованию. Они несут в себе принцип самоконтроля — важнейшего условия внутренней работы.

Пост прежде всего относится к пище, и это вполне естественно; ведь именно через пищу осуществляется наша связь с природной жизнью и ее законами. В какой-то мере ограничивая и контролируя эту связь, мы открываем больший простор для духа".

Пост, как утверждают священослужители, подготавливает, раз-

рыхляет почву сердца, способствует искренности молитвы и лучшему восприятию слова Божьего.

Противники постов, не споря с последним утверждением, пытались утверждать, что посты приводят к нарушению нормального функционирования организма и соответственно к ослаблению психики, делают ее податливой к внушению и самовнушению.

Однако, по мнению многих авторов, такое утверждение не соответствует действительности. Объективные медицинские исследования во всем мире доказывают, что отказ от мясной пищи, а также специально проводимые разгрузочные голодания делают человека более спокойным, менее агрессивным. Именно такое состояние и есть нормальное функционирование организма.

Все известные религии мира, начиная с древнейших языческих, использовали посты. Широко распространены посты и в монотеистических религиях, в том числе и в настоящее время. Степень строгости, естественно, везде была и есть разная. Так, аскеты индуизма и джайнизма выполняли очень жесткие религиозные требования в отношении постов. Вот пример соблюдения обряда в древней Индии:

"Когда заканчивалась церемония посвящения, от ученика требовалось соблюдать трехдневное воздержание. Воздержание могло продолжаться до 12 дней или до года. Это было началом сурового воспитания. Ученик не должен был есть соленой пищи, он спал на земле, ему было запрещено употреблять мясо и вино и спать днем".

Ранние буддисты были более умеренны в требованиях к постам, но впоследствии эти требования постоянно менялись.

Если обратиться к китайской истории, то и здесь у последователей даосизма, а также учения Конфуция посты являлись весьма существенным элементом этих учений.

В иудаизме под постом понимается полное воздержание от пищи и воды, поэтому постоянных постных дней сравнительно немного. Кроме Иом-Киппура, единственного поста, предписанного Моисеевым законом (Лев. 16; 29), после вавилонского пленения были установлены еще четыре постоянных поста в память печальных событий, связанных с разрушением первого иерусалимского храма: в четвертом месяце (Таммуз), пятом (Аб), седьмом (Тишри) и десятом (Тебет). Все эти посты однодневные. Со временем в память о последующих несчастьях, постигших народ, были установлены и другие посты. Правда, не являясь обязатель-

иими, они не получили особого распространения среди народа. Всего было установлено 25 однодневных постов, один из которых — седьмого Адара в день смерти Моисея, а другой — восьмого Тебета в знак перевода Библии на греческий язык во времена Птолемея.

По-видимому, в древности богоугодным делом считался обычай, сохранившийся у более набожных евреев и позднее: поститься 2 раза в неделю — по понедельникам и четвергам. Упоминается также о посте в канун Нового года. Были еще посты индивидуальные (или групповые), связанные с каким-либо ритуалом (желание искупить грех, по случаю дурного сна и др.).

В Иом-Киппур и девятого Аба существовал суточный пост — с вечера до вечера, остальные же посты — от восхода солнца до его заката. Упоминаются еще и частичные посты, когда воздерживались лишь от мяса и вина.

В Исламе пост (саум) полагается соблюдать в девятый месяц года — рамадан. Пост продолжается весь месяц, но лишь в светлое время суток, а ночью запрет снимается. Во время поста требуется полное воздержание: нельзя есть, даже нюхать съестное, пить, курить и т.д. Разрешается лишь глотать собственную слюну. От поста освобождаются дети, воины, участвующие в боевых действиях, и некоторые другие категории людей. При этом невыполненный пост должен быть возмещен в другое время.

Поскольку мусульмане пользуются лунным календарем, рамадан (9-й месяц) приходится на разное время года. Продолжительность самого месяца рамадан в разных мусульманских странах немного не совпадает. Так, в Иране, Турции, Бахрейне он равен 29 дням, а в Алжире и Афганистане — 30. Соответственно в разных странах неодинакова и продолжительность поста. Так, продолжительность светового дня, а соответственно и поста самая большая, когда рамадан совпадает с летними месяцами, особенно с июнем-июлем. Во время рамадана в мусульманских странах соблюдается особый распорядок дня. Днем большинство столовых, закусочных, кофеен закрыты. Не торгуют даже палатки на базарах.

В христианском мире в настоящее время посты соблюдаются по-разному. Ведь Христос не определил как поститься. Он постился сам, призывал к соблюдению постов своих учеников и последователей, но нормы постов оказались оставленными на усмотрение церкви. В результате у каждого направления христианства сложилось свое понимание, свои требования к постам. В то же время в

целом наибольшее развитие посты получили именно в христианстве, особенно в его восточной разновидности — в православии. Однако и католики отводят постам значительное место, хотя посты у них менее строгие, нежели у православных. Большая часть постов у всех христиан совпадает.

Важнейший пост в Православной Восточной церкви — Великий пост. Он называется сорокоустьницей, поскольку установлен в память пощения Христа в течение сорока дней. Великий пост также продолжается сорок дней (не считая недели страданий Христовых — Страстной седмицы). Великий пост начинается с понедельника, после сыропустной недели (масленицы), и продолжается семь недель (вместе со страстной неделей), вплоть до праздника Пасхи. Продолжительность Великого поста всегда постоянная, но начало и конец не приурочены к конкретному числу календаря, а связаны с переходящей датой праздника Пасхи.

Апостолы также постились, в память чего учрежден был Петров пост, который начинался от недели Всех святых и продолжался до праздника первоверховных Апостолов Петра и Павла (22 июня-11 июля). Поскольку начало Петрова поста привязано к переходящему пасхальному циклу, а конец определяется конкретной датой календаря, то продолжительность его оказывается непостоянной.

Посты Рождественский и Успенский учреждены в честь следующих за ними праздников Рождества Христова и Успения Пресвятой Богородицы. Рождественский (Филиппов) пост продолжается 40 дней — от 15 /28 ноября до 25 декабря / 6 января.

Второе название — Филиппов — пост носит по имени святого Филиппа (одного из Двенадцати апостолов). День Апостола Филиппа 14/27 ноября предшествует посту. Успенский пост продолжается с 1/14 августа до 15/28 августа.

Кроме перечисленных четырех многодневных постов в Православной церкви есть еще однодневные посты. Это еженедельные посты в среду и пятницу, которые ведут свое начало от апостольских времен: в среду — в память предания Христа на страдание, а в пятницу — в память смерти Христа. Это также посты в Крещенский сочельник (5/18 января), в день усекновения главы Крестителя Господня Иоанна (29 августа/11 сентября), в день Воздвижения Честного Креста Господня (14/27 сентября).

Всего в году Православная церковь насчитывает около двухсот дней поста.

Ученые утверждают, что посты — наследие глубокой древности — возникли как следствие наблюдения за людьми в течение эпизодических голодных и полуголодных периодов. Следует отметить, что эти запреты относятся не ко всякой пище, а лишь к скоромной — пище животного происхождения.

Узаконение запретов произошло после длительного многовекового осмысления того факта, что периодический отказ от животной пищи не только не приносит ущерба человеку, а, напротив, очень полезен как для телесного, так и для духовного здоровья. Объективность этих выводов подтверждает наличие узаконенных периодов поста практически во всех религиях мира.

Рассматривая медико-оздоровительные и этические функции постов и всей вегетарианской концепции в целом, можно утверждать, что вегетарианство и религия весьма близки в своем отношении к употреблению мяса.

Вегетарианство и будущее планеты



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

6.1. ЧЕМ ПРОКОРМИТЬ НАСЕЛЕНИЕ МИРА

Считается, что животноводство предназначено накормить население мира. Как ни иронично это звучит, но скот начинает конкурировать с человеком, требуя себе обрабатываемой земли, пищи, воды, построек и топлива, а отходы животноводства становятся одним из главных источников загрязнения окружающей среды. В Ве-

ликобритании сейчас, например, 90 % используемой в сельском хозяйстве земли предназначено или для пастбищ, или для выращивания кормов для животных.

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, как мы знаем, можно накормить пищей животного происхождения и растительной. Рассмотрим, что выгоднее.

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 перерабатываемый, 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".

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 животные, съедая растения, получают только 10 % энергии последних. Эти животные сами становятся пищей хищных животных, которые в свою очередь, получают 10 % энергии, содержащейся в биомассе съеденных растительноядных животных. Таким образом, 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, как образуется экологическая (трофическая) пирамида.

Допустим, одного человека можно прокормить в течение года 300 форелями. Для прокорма этого количества форелей понадобится 90 тыс. головастика лягушек. Чтобы прокормились лягушки, нужно 27 млн. насекомых. Они, в свою очередь, потребляют 1 тыс. т травы. Если человек будет питаться как вегетарианец, можно будет исключить промежуточные ступени пирамиды, и та биомасса растений, которая находилась в основании пирамиды, т.е. 1 тыс. т зеленых растений, сможет прокормить в 1000 раз большее количество людей.

При сравнении оказывается, что земля будет использоваться примерно в 10 раз экономнее, если заниматься не животноводством, а земледелием. Выращивая скот на мясо, человечество растранижает ресурсы планеты. Так, в нашей стране предусматривается производить 1 т зерна на одного человека. Но из нее непосредственно для питания предназначено только 10 % в виде хлеба, круп и т.д., а 90 % этого зерна идет на корм животным. Наше сельское хозяйство затрачивает огромные усилия, чтобы давать необходимое количество продукции и в то же самое время отравляет эту продукцию нитратами, чтобы увеличить ее объем. А ведь можно было бы производить в 10 раз меньше продуктов растениеводства, а следовательно, не использовать различные методы интенсификации производства, столь вредные для здоровья.

Еще один пример: при смешанном питании 1 га земли может прокормить 5,5 человек, а при вегетарианском питании — 17 человек. Вся планета (при 8,2 млрд. га пахотной земли) сможет прокормить 45 млрд. человек, питающихся по смешанному типу, но если человечество станет вегетарианским, планета прокормит 140 млрд. человек.

Сколько же съедают сельскохозяйственные животные? Немало, если учесть, что только поголовье коров в мире составляет 1,3 млрд. Для получения 1 кг говядины расходуется 10 кг зерна, свинины — 9,2 кг зерновых и других культур, а для выращивания 1 кг мяса птицы — 3 кг зерна. При этом, если в странах Востока 90 % выращиваемого зерна потребляется человеком, то в странах Западной Европы население потребляет только 30 %, а остальное скормливается животным.

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 планета просто не сможет.



62. КАК СОХРАНИТЬ ПЛАНЕТУ?

По мере увеличения населения земного шара все большая территория планеты превращается в пахотные земли и пастбища. Неумолимо изменяется лицо окружающего мира: исчезают леса, луга, травяные степи, а с ними гибнут звери, птицы, насекомые... Если человечество хочет сохранить природу, если ему дорог облик нашей планеты, тогда для него приобретает важное значение вопрос: при каком способе производства продуктов питания наиболее экономно используется земля?

Леса являются неотъемлемой частью экологической системы планеты. В них не только обитает большая часть земной фауны, но и именно леса поддерживают уровень кислорода и поглощают двуокись углерода, регулируют суточную температуру земли, защищают почву. Отдавая влагу, леса способствуют формированию осадков, в то же время они предотвращают размывание почвы дождями. На территориях, где полностью уничтожены леса, дожди очень быстро вымывают плодородный слой, превращая земли в бесплодные пустыни. К эрозии почвы приводит и интенсивное использование для скота одних и тех же пастбищ. Животные всякий раз поедают начинающую отрастать траву, не давая ей восстановиться. На сегодня территории, которые используются под разведение скота, составляют 85 % всех площадей с уничтоженным плодородным слоем.

Особенно катастрофично то, что для выращивания скота ежегодно вырубается тропические леса. При этом исчезают целые виды животных и растений: количество последних составляет 1 тыс. видов в год.

Уничтожение тропических лесов, а также интенсивное живот-

новодство приводят к необратимым изменениям в климате земли, усиливают парниковый эффект. Состав газов, которые влияют на температуру на поверхности земли, медленно изменялся в течение долгих геологических эпох.

С конца XIX в. в результате резкого скачка в развитии промышленности значительно возросло количество сжигаемого природного топлива. При его сгорании в атмосферу стало поступать огромное количество углекислого газа CO_2 — основного газа, создающего парниковый эффект.

В зависимости от количества зеленой растительности в различное время года концентрация двуокиси углерода меняется: возрастает осенью и зимой и снижается весной и летом. 80 % окиси углерода образуется при сжигании ископаемого топлива, остальные 20 % поступают при вырубке лесов, изменении характера использования земли, эрозии почвы и как результат животноводства.

В настоящее время нарастание концентрации газов, создающих парниковый эффект, столь стремительно, что те изменения, на которые ранее требовались тысячелетия, происходят за десятилетия. За последние 30 лет концентрация двуокиси углерода в атмосфере увеличилась вдвое! Потепление климата во всем мире вызвано тем, что двуокись углерода не пропускает инфракрасных лучей с поверхности планеты. При этом не учитывается, что часть тепла поглощает мировой океан. Поэтому через 10-15 лет, когда океан не сможет понижать окружающую температуру, парниковый эффект может внезапно усилиться.

Помимо двуокиси углерода, парниковый эффект вызывают и другие газы, содержащиеся в атмосфере, из которых 18 % приходится на метан. Метан образуется при ферментативных процессах, происходящих при усваивании пищи жвачными животными.

В мире насчитывается 1,3 млрд. коров и каждая выделяет 200 л метана в день. В целом коровы на земном шаре выделяют 100 млн. т метана; овцы, козы, лошади, верблюды — 40 млн. т.

Как уже упоминалось, для разведения скота требуются значительные площади. Так, при общей обрабатываемой площади земного шара в 130 млн. м^2 31 млн. м^2 используется непосредственно для содержания скота и 15 млн. м^2 — для выращивания кормов. Таким образом, человек, питающийся мясом, использует около 30 % территории, предназначенной для "съемобных" животных. Вега́ны же, которые не нуждаются ни в мясе, ни в молочных продуктах, использовали бы для пропитания только 4 % обрабатываемой площади. Как утверждают американские ученые, если бы можно было засадить новыми лесами территорию в 7 млн. м^2 , т.е. территорию, равную США без Аляски, то они поглотили бы всю двуокись углерода, образующуюся при сжигании природного топлива. Причем лес не только бы давал кислород и поглощал двуокись углерода, но лесопосадки помогли бы стабилизировать состав почвы,

предотвратить ее эрозию, нормализовать выпадение осадков и избежать наводнений.

Развитие животноводства — это не только наступление на дикую природу с неперенным расширением пашен и пастбищ, не только заязнение биосферы химическими веществами и максимальная эксплуатация земли для получения больших урожаев, но и губительное изменение состава и свойств почвы и подпочвенных вод в результате значительного скопления сельскохозяйственных животных на фермах и бойнях. Достаточно сказать, что в животноводческих хозяйствах мира скапливается огромное количество навоза и мочи, в хозяйствах США, например, 230 тыс. фунтов каждую секунду. В результате загрязнение вод, причиняемое животноводством, оказывается значительно большим, чем от промышленных и городских отходов.



63. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ПРОБЛЕМА ВЫРАЩИВАНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Погоня за огромными урожаями, столь нужными, чтобы прокормить не только людей, но и скот, привела к необходимости применять в сельском хозяйстве такие крайне вредные химические вещества, как минеральные удобрения, пестициды и пр. Загрязнение внешней и внутренней среды человека токсичными, чужеродными для его организма веществами не только порождает заболевания, получившие название болезней века (см. 2.2), но и

имеет мутагенное действие, т.е. неблагоприятно влияет на наследственность. А при обширности контактов с токсичными веществами это означает разрушение здорового генофонда всего населения планеты. Как известно, процесс этот необратим и означает вырождение вида.

Применение соединений азота — нитратов и нитритов — в качестве удобрения весьма взволновало широкую общественность. Правда, нельзя не напомнить, что нитраты употреблялись при изготовлении колбасных изделий (колбас, ветчины и т.д.) для придания им розового цвета с давних пор. Причем 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 др.), опасные для здоровья человека (см. 2.3).

Угрозу здоровью людей представляют мясо и даже молоко (хотя и в меньшей степени) животных, которых пасли на "культурных" удобренных участках. Причем, если пестициды и прочие химические вещества наносят вред, когда они улавливаются растениями, то они становятся еще опаснее, если их получают через мясо, потому что скот многократно поедает зараженные растения и накапливает в своем организме такую дозу токсичных веществ, которая значительно превышает их содержание в растениях.

Если вегетарианцам не грозит опасность загрязнения организма через продукцию животноводства, то применение химикатов в полеводстве, садоводстве остается для них угрозой.

Вот некоторые советы, которые предлагает 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.

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 больше кожицы, а у капусты не употреблять в пищу кочерыжку и прилегающие к ней листья.

При длительном хранении в овощах снижается содержание нитратов, а в пролежавших зиму они почти не обнаруживаются.

Значительно разрушаются нитраты и нитриты в процессе квашения овощей. Так, в квашеной капусте их содержание резко падает в течение первой же недели.

Возможно ли получать достаточные урожаи, не используя химические удобрения? Да. Во-первых, людям, если они перейдут на вегетарианское питание, будет хватать продуктов растениеводства, так как необходимость вскармливать скот на мясо отпадет, а молочное животноводство требует значительно меньшее количество скота, чем мясное. Во-вторых, вместо химических удобрений можно применять не навоз или птичий помет, как это принято, а органические удобрения, которыми служит, например, компостная масса из растительных компонентов — пищевых отходов, листьев деревьев и пр. Кстати, в веганских общинах за рубежом именно так и удобряют землю. При питании людей по веганскому типу пахотная земля получает оптимальный режим использования: не нарушается состав микроорганизмов в почве; не вносятся "чужеродные" удобрения, не отравляются, не загрязняются почва и почвенные воды.

Есть еще один, правда, очень необычный способ повышения урожайности — это музыкальная стимуляция растений.

Эра использования музыки для повышения урожайности растений началась в 50-х годах нашего столетия. Ал Лубров в своей книге "Музыка и растения" рассказывает о работах Е.Кэмби (США), который, например, проигрывал пшенице, растущей на полянках, скрипичные сонаты И.С.Баха. В результате этого урожай семян повышался на 66 %.

Многие годы исследовал влияние музыки на растения индийский ученый профессор ботаники Т.Ц.Н.Сингху. Растениям проигрывались древние индийские мелодии — раги. Опыты проводились как с декоративными растениями (астры, петунии, белые лилии), так и сельскохозяйственными культурами (лук, редис, батат, кунжут). Растения озвучивались в течение нескольких недель утром перед восходом солнца. Ученый установил, что гармоничные звуковые волны положительно действуют на рост, цветение, плодоношение и урожайность растений.

Замечательный результат был также получен американским фермером-исследователем Даном Карлосом, вырастившим в домашних условиях самое большое растение в мире. С помощью ежедневного проигрывания музыкальных произведений И.С.Баха и А.Вивальди, а также музыки, напоминающей щебетание птиц, и особого раствора для внекорневой подкормки он вырастил стра-

стоцвет пурпурный высотой в 180 м при обычной высоте всего 54 см. Этот результат, занесенный в знаменитую книгу рекордов Гиннеса, и был назван "Озвученный цветок".

Канадский исследователь П.Вайнбергер с сотрудниками в течение 4 лет экспериментировал на озимых и яровых сортах пшеницы. Было установлено, что увеличение урожая в 2 раза можно получить при воздействии на растения звуковых волн частотой 5 кГц. Ученый объяснил это явление резонансным механизмом, способствующим ускорению прохождения в растениях обменных процессов. Оказалось, что звуковые волны определенной частоты способны активизировать физиологические и биохимические реакции в растениях.

Упомянутый нами А.П.Дубров, анализируя ряд работ, объясняющих механизм действия музыки на растения с биохимических позиций, пришел к следующим выводам. Известно, что обмен веществ в живом организме осуществляется с помощью специальных активных белков — ферментов, которые воздействуют на соответствующие вещества — субстраты, образуя "фермент-субстратные комплексы". Скорость образования таких комплексов измеряется числом оборотов, показывающим, сколько раз в единицу времени молекула фермента соединяется с молекулой субстрата. Когда ученые сравнили число оборотов "фермент-субстратного комплекса" в некоторых биохимических реакциях, то оказалось, что они соответствуют частоте музыкальных звуков — до, ре, ми, фа, соль! В подтверждение этого вывода А.П.Дубров цитирует биофизика С.Э.Шноль: "...то или иное состояние клетки характеризуется определенным звуковым ансамблем, так что ... биохимия роста травы характеризуется ... целой симфонией звуков". И далее: "Помимо молекулярных звуков, в живых клетках, состоящих из оболочек и многочисленных мембран, возникает новый механизм генерации звука — движение мембран, так что вокруг каждой клетки возникает сложное звуковое поле". Все это обосновывает гипотезу, согласно которой в основе биологического действия музыки на растения лежит резонансный механизм.

Эффективный метод воздействия музыки на растения принес много замечательных результатов. "Озвученный цветок" работает безотказно, на него получено 144 лицензии, он проверен на разных растениях и в различных почвенно-климатических условиях. Озвученные растения по сравнению с выращенными в естественной тишине обладают не только большим плодородием, но и более высокой питательной ценностью. Вот несколько примеров. При ана-

лизе озвученных пшеничных ростков выявлено, что содержание витамина А в них в 20 раз, а витаминов С и В⁶ — в 5 раз больше, чем в растениях, которые не подвергались озвучиванию. Анализ апельсинового сока из озвученных плодов показал, что содержание в нем витамина С составляет 121 %, а в стручках озвученной фасоли уровень белка достигает 27 % по сравнению с 12-15 % в обычных.

На наш взгляд, приведенные примеры убедительно показывают, что путем воздействия на растения звуковых волн определенной частоты можно получать более высокие урожаи и выращивать культуры, обладающие более высокой биологической ценностью. Автор метода "Озвученный цветок" Дан Карлос создал фирму, где фермеры могут приобретать кассеты с музыкальными записями, гарантирующими повышение роста и урожайность растений. Как это ни фантастично, но, очевидно, настанет время, когда земледельцы всего мира перейдут на этот способ повышения урожайности, а растительные продукты перестанут представлять опасность для их потребителей.

Юмор вегетарианцев



Вегетарианцы не прочь подшутить над теми, кто боится "умереть без мяса", но они также готовы посмотреть со стороны и на себя и присоединиться к смеху невегетарианцев, когда те видят что-нибудь забавное в них самих.

Кулинарное искусство, как утверждали некоторые наши прадеды, было придумано дьяволом в очень неблагоприятных целях по отношению к человеку. Действие остросюжетного рассказа, 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 своим видом 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, любясь ее большими влажными глазами, почти не уступавшими в яркости синевы кобальтовой глади Средиземного моря — оно блестело 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 беззлобная 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, Зтьена 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, сушая свинья, поверьте мне. Вечно грязный, неопрятный, со всеми отвратительными привычками пожилого возраста и вовсе без присущего этому возрасту достоинства... Так вот, своей необычной прозорливостью он испортил себе желудок...

Инспектор еще в Париже собрал свою 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 Эскоффье. Его называли единственным достойным преемником Эскоффье...

— 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 Эскоффье и Виллеруа. И разве такие, как Вессер 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. Доннеа
Перевод с английского
АБРЕХМАНА*

Увы, не все, даже врачи, верят в опасность мясных пиршеств 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".

Завершим эту небольшую главу забавным рассказом о том, как мерялись силами вегетарианцы с невегетарианцами.

КТО ВЫНОСЛИВЕЕ?

В канун XX века Берлинское вегетарианское общество устроило состязание по спортивной ходьбе на изрядную дистанцию — 112 км. Как и в наши дни, ход борьбы комментировали спортивные обозреватели и корреспонденты столичных и провинциальных газет. Был среди них и спецкор "растительных петербуржцев". К этому времени увлечение вегетарианством только-только достигло берегов Невы, и в "обществе" быть "трупоедом" считалось крайне неприличным. В опубликованном этим корреспондентом 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 сошли с дистанции на полдороге и, как полагал спецкор, осели в придорожной корчме за кружкой пива и шницелем по-гамбургски.

Ю. Новиков

ЛИТЕРАТУРА

- Авцын А.П., Жаворонков А.А., Риш М.А., Строчкова Л.С. Микроэлементозы у человека. М.: Медицина, 1991. С.64.
- Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М.: Знание, 1981.
- Бекетов А.Н. Питание человека в его настоящем и будущем. Сиб., 1879.
- Белюс Е.А., Оленева В.А., Шатерников В.А. Ожирение. М.: Медицина, 1986.
- Березин И.П. Целебное питание // Твое здоровье. 1990. № 2. С. 5-28.
- Бирхер-Беннер М. Основы лечения питанием на принципах энергетике. Сиб., 1914.
- Большая Советская Энциклопедия. 1-е изд. (1928), 2-е изд. (1951), 3-е изд. (1971).
- Бобров Л.В. Поговорим о демографии. М.: Молодая гвардия, 1974.
- Бонгард-Левин Г.М., Ильин Г.Ф. Индия в древности. М., 1985. С. 558.
- Брокгауз Ф.А., Ефрон И.А. Энциклопедический словарь. Сиб., 1882.
- Вайнштейн С.Г., Масик А.М. Вегетарианское питание: достоинства и недостатки. Обзорная информация / ВНИИМИ. М., 1988. Вып. 5.
- Гаврилов Л.А. Может ли человек жить дольше? М.: Мысль, 1985.
- Гарб П. Долгожители. М.: Прогресс, 1985.
- Гацко Г.Г., Чайка Л.Д. За активное долголетие. Минск, 1981.
- Гласе Ю. Дожить до 180. Нью-Йорк, 1962.
- Григорьев Ю.Г., Козловская С.Г., Медовар Б.Я. Региональные особенности питания и долголетия // Абхазское долголетие. М.: Паука, 1987. С. 173-180.
- Долечек Р. Опасный мир калорий. М., 1979.
- Дубров А.П. Музыка и растения. М.: Знание, 1990.
- Еремеев Д.Е. Ислам: образ жизни и стиль мышления. М.: Политиздат, 1990.
- Еврейская энциклопедия. Сиб., 1912. Т. 12.
- Зубов А.А., Козлов В.И. О комплексном подходе к научному изучению феномена долголетия // Феномен долголетия. М.: Наука, 1982. С. 15-30.
- Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. М.: Знание, 1988.
- Изучение нормальной микрофлоры пищеварительного тракта долгожителей Абхазии / Квасников Е.И., Коваленко Н.К., Котляр А.Н. и др. // Феномен долголетия. М.: Наука, 1982. С. 111-116.
- Иллюстрированная полная популярная Библийская энциклопедия. Труд и издание Архимандрита Никифора. М., 1891; репринтное издание. М.: Терра, 1991.
- Иммунореактивность и атеросклероз / Под ред. А.Н. Климова. Д.: Медицина, 1985.
- Кис кня П.Х. Вегетарианская пища — наиболее здоровая, доступная, выгодная ! // Сельское хозяйство Молдавии. 1988. № 2. С. 48-51.
- Кискин П.Х. Земледелие и вегетарианство // Сельское хозяйство Молдавии. 1987. № 7. С. 47-50.
- Коньшев В.А. Современное состояние старой концепции (вегетарианство) // Вопросы питания. 1987. № 6. С. 10-14.
- Конешавидзе Г.Г. Традиционная система питания // Абхазское долголетие. М.: Наука, 1987. С. 166-173.
- Козн Д.А. Питание и рак // В мире науки. 1988. № 1. С. 6-13.

- Кузнецов Б. Инь и ян в питании // Путь к себе. 1991. № 3. С. 24.
- Литвина И.М. Три пользы. М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Махмамов Г.М. Алиментарное ожирение. Ташкент: Медицина, 1987.
- Мень А. Православное богослужение. М.: СП "Слово", 1991.
- Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Голодание ради здоровья. М.: Советская Россия, 1988.
- Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Простые истины. М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Пандей Р.Б. Древнеиндийские домашние обряды. 2-е изд. М.: Высшая школа, 1990. С. 133.
- Певзнер М.И. Диетическое и лечебное питание. М.: Изд-во Наркомздрава РСФСР, 1927.
- Покровский А.А. Беседы о питании. М.: Экономика, 1985.
- Уайт Е.Г. Семья и здоровье. Калининград. Книжное изд-во. 1991.
- Уголев А.М. Физиология и патология пристеночного (контактного) пищеварения. Л.: Наука, 1967.
- Урланис Б. Эволюция продолжительности жизни. М.: Статистика, 1978.
- Фомина Л.С. Секрета поджелудочной железы и ее адаптация к характеру питания. Физиология пищеварения. Л.: Наука, 1974. С. 360-369.
- Фролькис В.В. Долголетие: действительное и возможное. Киев: Наукова думка, 1989.
- Фролькис В.В. Старение и биологические возможности организма. М., 1975.
- Шелтон Г. Правильное сочетание пищевых продуктов // Голодание спасет вашу жизнь. М.: МП "Ритм", 1991.
- Шлыгин Г.К. Ферменты кишечника в норме и патологии. Д., 1967.
- Altman N. Eating for life. Book about Vegetarianism. USA, 1973.
- Ballentine R. Diet and Nutrition // The Himalayan international institute of yoga science and philosophy of the USA, 1982.
- Chase A. Nutrition and Health. Hermin Press. New York, 1954.
- Claude J., Frenzel-Beyme R., Elber U. Prospektive epidemiologische Studie bei Vegetariern. Studien mit vegetariern. Der Vegetarien-Bund Deutschlands, Waltraut Sieburg, 1987. S. 15-22.
- Dries J. The bio-energetical science of nutrition. Lecture at the European Vegetarian Congress. Strasbourg, 1989.
- Dries J. Natural food for daily use. Belgium, 1987.
- Dwyer J.T., Anderews E.M., Berkley C. et al. Growth in New Vegetarian Preschool Children Using the Jeuss-Bayley Curve Fitting Technique// Amer. J. Clin.Nutr. 1983. Vol. 37 N5. P. 815-827.
- Ernst et al. Blood rheology in vegetarians// Brit. J. Nutr. 1986. Vol. 56. N 1. P. 555-560.
- Feldman E.B. Essentials of Clinical Nutrition. Philadelphia, 1988.
- Grodeska M. Zmierzch swiadomosci lowey. Katowice, 1991.
- Jeffrey K.S. The Natural Health. Australia, Sidney, Health Science, 1967.
- Knuiman J.T., West C.E. The Concentration of Cholesterol in Serum and in Various Serum Lipoproteins in Macrobiotic, Vegetarian and Non-Vegetarian Men and Boys// Atherosclerosis. 1982. Vol. 43. P. 71-82.
- Kuratsune M., Keda M., Hayashi T. Epidemiologic Studies on Possibility Health Effects of Intake of Pyrolyzates of Foods, with Reference to Mortality among Japanese. Seventh-day Adventists Environ. Health. Perspect, 1986. N 67. P. 143-146.

Kushi M. The macrobiotik way: The complete macrobiotic diet. Denver-Wayne (N.Y.), 1985.

Lappe F.M. Diet for a small planet. USA, 1976.

Leitzman C. Ernährung und Gesundheit von Vegetariern. Studien mit vegetariern. Der Vegetarien-Bund Deutschlands, Waltraut Sieburg, 1987. S. 9-14.

Lucas J.W. Vegetarian Nutrition. Published by the Veget. Society of U.K. Ltd., 1979.

Ornstein M.H., Baird J.M. Dietary Fibre and the Colon// Molec. aspects med., 1987. Vol. 9. P. 41-67.

Ozava. Dzen Macrobiotics. Ozava Foundation. USA, 1965.

Rouse J.L., Beilin L.J. Nutrition, Blood a Pressure and Hypertension — Critical Review of Dietary Intervention Studies in Man// Med. J. Aust. 1983. Vol. 12. N 1. P. 19-23.

Rottka H. Vegetarier Studie des Bundes-Gesundheitsamtes. Studien mit vegetariern. Der Vegetarien-Bund Deutschlands, Waltraut Sieburg, 1987. S. 23-27.

Shelton H.M. Orthotrophy. San-Antomio, Texas, USA 1969.

Thrash A.M. Nutrition for Vegetarians. USA, 1982.

Walker N.W. Raw Vegetable Juices. Pyramid Books. New York, 1972.

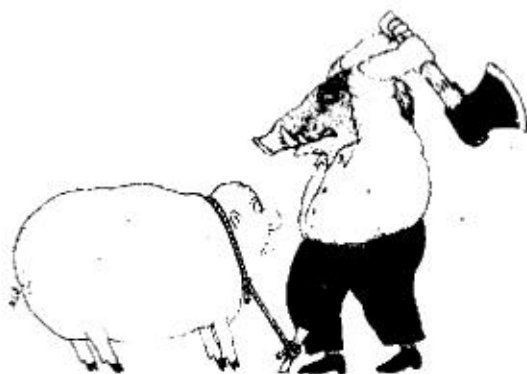
Вегетарианство и ЭТИКА



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Вегетарианство как мировоззрение (Т.Н. Павлова)	210
1.1. Понятие этического вегетарианства	210
1.2. Этическое вегетарианство сегодня	213
1.3. Великие вегетарианцы	220
Глава 2. Вегетарианство и проблемы животных (Т.Н. Павлова) ..	234
2.1. Взгляд на историю отношения к животным	234
2.2. Религия и животные	244
2.3. Деятельность человека и животные	257
Глава 3. Проблемы защиты животных (Т.Н. Павлова)	275
3.1. История защиты животных	275
3.2. Права животных ;	280
3.3. Жизнь без жестокости	284
Литература	286

Вегетарианство как мировоззрение



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

1.1. ПОНЯТИЕ ЭТИЧЕСКОГО ВЕГЕТАРИАНСТВА

БОЛЬШИНСТВО людей стремятся жить в ладу со своей совестью, не совершая жестоких поступков, т.е. во всех случаях хотят поступать этично.

Этика вегетарианства рассматривает вопрос морального права человека на лишение животных жизни для удовлетворения своих

потребностей. В первую очередь это касается следующей проблемы: совместимо ли с нравственностью цивилизованного человека питаться мясной пищей. Однако этическое вегетарианство затрагивает не только вопрос об использовании в пищу мяса убитых животных. Кроме того, человек отнимает жизнь у животных, чтобы использовать их кожу, их мех. Убивает животных для проведения экспериментов. Современное вегетарианское движение считает отношение человека к убийству животных (о каких бы животных ни шла речь) единой проблемой.

С появлением этических воззрений у человека можно судить об уровне его сознания: 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.

Частью жизни современного общества остается насилие: это разрешение межгосударственных конфликтов через войны, преступная деятельность уголовных и террористических элементов общества и многое другое.

Казалось бы, все эти проблемы не связаны 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 в античной Греции философ и ученый Пифагор убеждал, 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. 1.3). 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 роста нравственного уровня общества.

Этичное поведение — результат длительной биологической и социальной эволюции человека. Благодаря тому, что этические принципы были социально полезны, укрепляли общественные взаимоотношения человека, постепенно они получали все большее общественное признание. Действительно, этика — это единственная надежная основа безопасного существования человека в коллективе. Все проявления социального зла: войны, уголовные преступления, социальное угнетение, неравенство, соперничество между отдельными людьми и пр. — являются результатом того,

что в обществе недостаточно людей с этичным поведением. И наоборот: в коллективе, где каждый человек действует на пользу обществу, каждый в то же время чувствует себя защищенным от негативных социальных явлений. Нравственная эволюция человека еще не закончилась, личностей с этичным поведением на земле не так много, но именно они — соль земли, самое драгоценное, что дала эволюция человеку. Отрадно, что 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 изначально предполагался моральный долг. Так, если сначала человек защищал только свою семью, свое потомство, то позднее у него появился долг перед обществом, государством. Но и внутри государства этические взаимоотношения во все времена были неоднородны. В отношении каких-то категорий людей нравственный долг был слабее или вовсе отсутствовал. Иначе говоря, проводилась дискриминация по половому признаку, классовому, имущественному, национальному и расовому. Лишь совсем недавно 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.

Несмотря на то что 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 и 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 другим существам и даже их умерщвлением. 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, а потому никакие официальные (религиозные, правовые) точки зрения на правомерность умерщвления животных на пользу человеку не могли примирить некоторых людей с такого рода жестокостью.

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 на-

шу планету. Нам надо учиться лучше понимать и уважать эти существа".

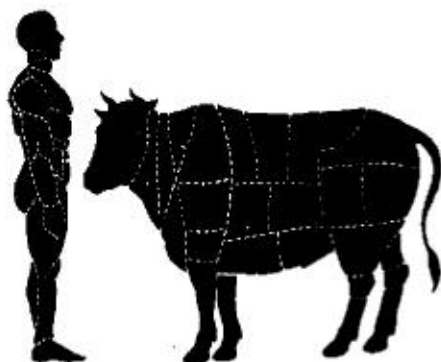
"Поскольку человеку присуще мыслить и рассуждать, он не может не задавать себе вопрос о том, на чем основано это право и как далеко оно может распространяться — право распоряжаться жизнью животного и, в особенности, причинять ему страдания". Так высказывались американские ученые на одном из симпозиумов 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 — это жить более нравственной, более гуманной жизнью, не убивая животных. Человечество тогда станет выше в духовном отношении, почувствует на себе благотворное влияние милосердного отношения к слабейшему. В обществе, где действует право сильного, а оно не может действовать ограниченно, только, например, применительно к животным, сами люди постоянно испытывают на себе жестокость и безнравственность других людей.



1.2. ЭТИЧЕСКОЕ ВЕГЕТАРИАНСТВО СЕГОДНЯ

1.2.1. Рассказ вегетарианца

Почему становятся вегетарианцами здоровые молодые люди? А таких сейчас немало в западных странах. Вот, что рассказывает о себе Линда Маккартни, жена известного исполнителя песен, одного из "Битлз" — Пола Маккартни.

Урожденная Истман, Линда родилась в Нью-Йорке в семье состоятельного юриста и наследника торгового дела. В школе она увлекалась верховой ездой; в колледже она изучала историю и искусство, но, не закончив колледж, вышла замуж за Мелвина Си. От него Линда родила дочь Хизер, которую позднее удочерил Пол Маккартни.

После развода с Си Линда изучала фотографию и работала в одном из журналов в Нью-Йорке. В 60-х годах в Лондоне, куда Линда приехала по приглашению Роллинг Стоунз, и начиналась ее карьера фотографа рок-звезд. Здесь она встретила Пола Маккартни и в 1969 г. они поженились.

От второго брака у Линды трое детей, которые сопровождали родителей в их гастрольных поездках: две дочери — Мэри и Стелла и сын Джеймс.

С детства Линда умела хорошо готовить, особенно мясо. Но некая баранья нога, приготовленная на воскресный обед более 20 лет назад, полностью изменила взгляды Линды на питание. Нарезая мясо на куски, Линда взглянула в окно и увидела резвящихся ягнят. Ей вдруг пришло в голову, что она ест одного из их братьев или сестер. Линда сказала об этом Полу и Хизер. С тех пор Маккартни перестали есть мясо, а остальные трое детей были вегетарианцами с рождения. Линда стала вегетарианкой, но не по соображениям здоровья. После забот о детях, после занятий фотографией основное в ее жизни — спасать животных, обращая мир в вегетарианство. Линда верит, что это логический шаг к миру во всем мире. "Я пытаюсь остановить их избиение. Я пытаюсь закрыть бойни, — рассказывает она. — Я не хочу, конечно, чтобы люди оставались без работы, но я думаю, что им надо найти работу в других областях пищевой промышленности".

"Люди считают, что животные им принадлежат. Но почему мы должны получать какую-то выгоду от животного? Разве мы не можем держать любимую корову или овцу? Почему мы должны перерезать им горло и получать деньги?"

"У нас овцы и мы стрижем их, я получаю шерсть и тку из нее ковры и разные другие вещи. У меня две коровы, матери которых отелились на пути к бойне. Матери умерли, а телята выжили. Итак, у меня две коровы. Они просто живут. У меня есть куры, я ем их яйца, если они не собираются насиживать их, но я не ем цыплят".

Все последние 20 лет Линда пытается обратить в вегетарианство всех, кого может. Она написала песни о вивисекции. Она ведет пе-

ре говоры с двумя пищевыми компаниями об изготовлении в Великобритании вегетарианских полуфабрикатов. Вместе с Полом она написала предисловие к новой книге о правах животных Ингрид Ньюкирк, директора ПЕТА (Люди за Этическое Отношение к Животным). Во время одного из турне Маккартни пропагандировали вегетарианство и права животных, чем вызвали бурные протесты со стороны мясопромышленников и фермеров, которые даже устроили демонстрацию.

Чета Маккартни пропагандирует также необходимость охраны окружающей среды. Линда верит, что, добившись прекращения убийства животных на бойне, общество сможет решать экологические проблемы. "В мире не будет голода, если мы перестанем есть животных, — утверждает Линда. — Чтобы накормить всех людей мира, мы не можем позволить себе откармливать скот".

"Когда люди говорят: — Что вы едите вместо мяса? Что вы даете своим детям? — я спрашиваю их: А вы думаете, мясо — это полезно? — И они задумываются".

"Я думаю, этот мир был бы полон гармонии, если бы люди не были так агрессивны. Мы охотники, мы забойщики на бойне. Мы выиграли войну. Мы давим на окружающий мир. Теперь нам пора остановиться и попытаться стать добрее".

Когда разговор касается великих вегетарианцев, Линда с любовью говорит о Бернарде Шоу: "Шоу — мой герой".

1.2.2. Европа приветствует вегетарианцев

Под понятием "вегетарианство" обычно понимается питание, исключающее мясо. Но правильнее сказать, что вегетарианство — это образ жизни и образ мышления, исключающие потребление продуктов, полученных путем убоя: скота, рыбы, птицы.

В настоящее время 5 % населения мира — вегетарианцы и вегетарианство стремительно распространяется. В Великобритании, например, число членов Вегетарианского общества за последнее время ежегодно возрастало примерно на 60 %, а за 1991 г. число вегетарианцев в этой стране увеличилось вдвое!

Росту числа вегетарианцев значительно способствует деятельность обществ по защите животных, которые знакомят широкую общественность с условиями их эксплуатации.

Самое мощное национальное вегетарианское общество в Великобритании. Это общество проводит исследования по влиянию ве-

гетарианского питания на организм в Вегетарианском научно-исследовательском центре питания. В обществе есть отделение питания и приготовления пищи, которое организует кулинарные курсы и демонстрации. В стране имеется и постоянная школа кулинаров вегетарианской кухни. Большое внимание уделяет общество работе с молодежью: выпускает листовки, проводит в школах беседы с показом видеофильмов. Программы по вегетарианству постоянно передаются по радио и телевидению.

Общество выпускает красивый цветной журнал "Вегетарианец". В Лондоне выходит журнал "Еврейский вегетарианец", а шотландские вегетарианцы выпускают свою газету. Что касается книг по вегетарианству, то их издается достаточно: это и справочник по вегетарианству, и книги о пользе вегетарианской пищи, поваренные книги, книги об этическом отношении к животным (с позиций этического вегетарианства). Выпущен ряд видеофильмов — о бойнях, об интенсивном выращивании сельскохозяйственных животных и др. Общество существует в стране полтора столетия и действительно добилось успехов. Это не только открытие вегетарианских ресторанов по всей стране, это и магазины, где можно купить любой товар, не содержащий животных компонентов: продукты питания, косметику и гигиенические средства, продукцию из заменителей кожи и меха. Иными словами, если человек решит придерживаться "жизни без насилия", т.е. не участвовать в эксплуатации и умерщвлении любых животных, он может купить все, что ему нужно. Он сможет также пользоваться услугами медицины, которая не ориентируется на данные экспериментов на животных. Это так называемая альтернативная медицина, основывающаяся на методах естественного лечения, иначе — натуропатии. В Великобритании существует сеть домов для престарелых вегетарианцев, а также вегетарианские детские дома.

Вот пример популярности вегетарианского питания в Англии.

Рестораны Крэнкс стали сейчас синонимом питания цельными растительными Продуктами и вегетарианства. Крэнкс — это разветвленная сеть вегетарианских ресторанов в Лондоне. Их история начинается с 60-х годов, когда владельцы будущих ресторанов сами убедились в пользе вегетарианского питания.

С самого начала в ресторане Крэнкс использовали только яйца от кур на свободном содержании, нерафинированный сахар, экологически чистую пшеницу и другие полезные растительные продукты. Поначалу посетителям предлагались только салаты, но они были свежими, аппетитными, хрустящими, совсем не такими как

в других ресторанах. И поток посетителей сразу стал постоянным. Скоро стало очевидным, что в ресторане подавали именно то, что нужно многим людям, и дело начало расширяться. В 60-х годах работали салатный бар, соковый бар, магазин здоровой пищи и булочная. В 1967 г. ресторан Крэнкс переехал в большое помещение, рассчитанное на 170 мест.

Хозяйка ресторана считает, что во многом успеху ее заведения способствовали средства массовой пропаганды, рассказывая о вреде использования химических препаратов, пестицидов и добавок в пищевых продуктах, а также описывая условия содержания сельскохозяйственных животных.

Крэнксы готовят по собственным рецептам, которые изданы в двух книгах. Крэнксы стали первым коллективным членом Вегетарианского общества.

Очень интересны данные опроса населения, проведенного Вегетарианским обществом в декабре 1990 г. — январе 1991 г., об отношении к вегетарианству.

Исследование проводил Брэдфордский университет. Было взято 3593 интервью у людей в возрасте 18 лет и старше (942) и у молодежи в возрасте 11-18 лет (2651). Люди, выбранные для опроса, явились своего рода типичными представителями всех слоев населения, квота устанавливалась по половым, возрастным признакам, социально-экономическому положению и географическим районам.

По результатам опроса оказалось, что 7 % взрослого населения — вегетарианцы, причем их численность постоянно возрастает. Особенно распространено вегетарианство среди молодежи в возрасте 11-18 лет, так, в 1991 г. 8 % из них были вегетарианцами.

Заметим, что женщины по сравнению с мужчинами чаще становятся вегетарианками (4 %). Самый большой прирост вегетарианцев наблюдается в двух возрастных группах: 16-24 и 55-64 года.

Основным, что побудило людей в возрасте 11 лет и старше стать вегетарианцами, было отношение к животным: молодежь не могла смириться с жестокими методами убоя, плохим обращением, скверными условиями содержания. Молодые люди в возрасте 11-18 лет чаще взрослых становились вегетарианцами в силу эмоционального отношения к животным, а взрослые чаще заботились о своем здоровье и окружающей среде.

Вегетарианское движение в Великобритании не ограничивается работой Вегетарианского общества: в стране создано Веганское общество, которое объединяет людей, полностью отказавшихся от

всех животных продуктов. Веганы выпускают свой журнал под названием "Веган".

Чтобы представить себе, чем занимаются вегетарианцы и какие проблемы решают, лучше всего было бы поприисутствовать на последнем европейском конгрессе вегетарианцев 1991 г.

Конгресс проходил в старинном английском городе Честере с 27 июля по 1 августа. В городе, хоть он и небольшой, два вегетарианских ресторана. Один из них явно процветает: недавно он переехал в новое помещение, прямо выходящее на крепостную стену — главную достопримечательность города. Немудрено, что туристы, прогулявшиеся по ней, а путь этот неблизкий, сразу попадают в объятия вегетарианских поваров.

В работе конгресса приняли участие представители обществ практически из всех стран Европы (за исключением Греции). Кроме того, приехали представители из США и Канады, из Австралии. Присутствовал на конгрессе и председатель Всемирного вегетарианского союза г-н Сурендра Мета из Индии.

Встречи на конгрессе были чрезвычайно интересны. Даже просто оценка делегатов по возрасту, полу, образованию позволяет сделать вывод о том, кто теперь вегетарианец в Европе. Это прежде всего молодежь, а если к вегетарианскому движению присоединяется молодежь, значит, за ним будущее.

Конгресс открыл Почетный секретарь Международного вегетарианского союза м-р Максвелл Ли. Он зачитал список стран, приславших своих представителей, и зал приветствовал каждую страну аплодисментами. Но особенно продолжительными аплодисментами приветствовали участники конгресса делегацию нашей страны: ведь это была первая встреча отечественных вегетарианцев с международным вегетарианским движением.

О том, что прибытие на конгресс вегетарианцев из России стало своего рода сенсацией, можно судить по статье в газете "Тайме", опубликованной накануне открытия конгресса: "Одним из наименее известных аспектов перестройки оказался расцвет вегетарианства в бывших странах Железного Занавеса. 300 делегатов, которые прибудут на 4-дневный конгресс Европейского вегетарианского союза... включают докладчиков из Польши и СССР".

Интерес, проявляемый к вегетарианству в странах бывшего советского блока, не может не воодушевлять. Докладчики из Польши рассказали, как вегетарианство запрещалось в их стране. Нельзя было проводить кампаний, пропагандистская литература подвергалась цензуре, в то время как люди все равно довольно часто не ели

мяса, потому что оно было недоступно. И все же правительство субсидировало производство мяса за счет производства фруктов и овощей.

В отличие от Великобритании, где вегетарианство имеет долгую историю и численность вегетарианцев постоянно возрастает, по ту сторону Ла-Манша вегетарианское движение встречает немало трудностей. Хотя в Западной Европе крепнет интерес к вегетарианству, в странах Южной Европы большинство будет, по-видимому, поглощать горы мяса и дальше.

Маленькие группы вегетарианцев в Италии, Испании и Португалии образовали национальные организации, задача которых — убеждать соотечественников отказаться от мяса. Вот только Греция представляется безнадежным случаем.

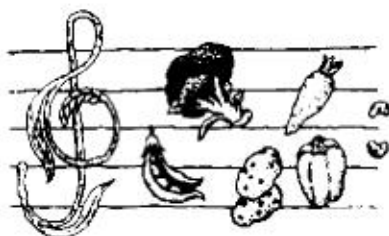
Лондонское вегетарианское общество организует серьезные акции с целью пропаганды вегетарианства. Достаточно назвать кампанию "Знакомим вас с фактами", цель которой убедить людей, что отказ от мяса желателен не только для благосостояния людей и животных. Подчеркивались и такие стороны проблемы, как уничтожение тропических лесов для пастбищ и загрязнение окружающей среды стоками от животноводческих ферм.

В школах активисты общества показывают видеофильм "Пища без страха". Надо сказать, что наиболее успешно дела идут с молодежью. Именно молодежь, возможно, и есть то поколение, которое может спасти планету.

Но, что более всего потрясло защитников животных, присутствовавших на конгрессе, и продемонстрировало истинно этический дух этого форума — это богослужение в защиту животных, состоявшееся в церкви Колледжа в первый день работы конгресса. В сопровождении органа присутствующие исполнили несколько псалмов; в своих молитвах они обратились к Богу с просьбой помочь всем страдающим тварям. Во время службы говорилось о сострадании к животным, в том числе были зачитаны слова старца Зосимы из "Братьев Карамазовых" Ф. Достоевского о любви ко всему живому.

Выступления докладчиков на конгрессе, охватывавшие широкий круг проблем как оздоровительного, так и этического вегетарианства, показали, что вегетарианское движение во всем мире приобретает все более философский, социальный характер. В самом деле, люди становятся вегетарианцами не просто ради здоровья (хотя и это — свидетельство достаточно высокой степени цивилизации), но и по нравственным мотивам.

Так, молодой научный сотрудник Вегетарианского общества Великобритании Д.Брофи рассказала о роли вегетарианского питания в предотвращении таких заболеваний, как болезни сердца, рак. Бельгийский профессор М. Хэббелинк, занимающийся исследованиями в области спортивной медицины и физического воспитания много лет, сам трижды чемпион Бельгии по гребле, сообщил о положительном влиянии вегетарианского питания на спортивные достижения; он назвал имена спортсменов мирового класса — вегетарианцев (М.Роуз, Х.Хеллиот, А.Эртер, Х.Эверт и др.) и упомянул о растущей популярности вегетарианства среди зарубежных спортсменов. Два доклада известных за рубежом деятелей в области защиты животных: доктора медицины В.Коулмана и доктора философии Р.Райдера — были посвящены вопросу жестокого использования животных в медицинских исследованиях и вопросу права животных на жизнь, свободу, защиту от страданий; докладчики сравнили жестокую эксплуатацию животных и отношение к ним современного человека с расизмом. Необычное сообщение прозвучало из уст Преподобного доктора ЭЛинзи, богослова и писателя, работающего в области религии и этики. Он говорил о религиозных основах прав животных и утверждал, что вопрос самостоятельной ценности каждого животного — религиозная проблема по своей сути, потому что нас заставляет дорожить другими существами некое мистическое чувство; человек ощущает, что животные ценны сами по себе, потому что они созданы Богом.



13. 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

Если обратиться к истории вегетарианства, то можно увидеть, что великие люди, имена которых украшают ее, пришли к вегета-

рианству в первую очередь из философских, этических соображений. Великих вегетарианцев отличало 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 прежде всего увлекло их своим альтруизмом.

Вклад великих вегетарианцев в историю этики начинается с эпохи античности. Прославленные вегетарианцы эпохи античности были философами и оставили после себя значительные философские и литературные труды.

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

Пифагор (VI в. до н.э.) родился на острове Самосе. По словам его биографа, "сон Пифагора был краток, душа чиста и бодр, тело закалено в совершенном и несокрушимом здоровье". Пифагор прославил себя как ученый, философ и как основатель знаменитого общества — первой вегетарианской ассоциации, включающей 300 молодых людей из самых влиятельных семей города. Условием принятия в общество были общность имущества и строгая воздержанность. Члены общества руководствовались в своей жизни учением Пифагора, основанным на принципах гуманности и самоограничения, справедливости и умеренности. Пифагор учил своих последователей жить в согласии, делать добро врагам. Одной из главных заповедей Пифагора была и такая: "Не убивать и не вредить невинным животным". Уважение Пифагора к природе было так велико, что он запрещал наносить вред плодоносным деревьям и растениям. Пифагор убеждал своих учеников, 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 его пищей были варенные или сырые овощи.

Учение Пифагора изложил в стихотворной форме знаменитый Поэт древности — Овидий. В 15-й книге "Метаморфоз" 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 паливные; 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 поглошение!
Можно ль откармливать мясом и кровью существ вам подобных
Жадное тело свое и убийством другого создания, —
Смертью чужою — поддерживать жизнь?"

Крупнейшего философа и писателя древности Платона (V-IV вв. до н.э.) можно считать последователем Пифагора. Платон основал близ Афин "Академию", где читал свои лекции. В знаменитом сочинении "Диалоги", в части под названием "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", возникнет необходимость в новых пастбищах для разведения скота, а это, в свою очередь, приведет к междоусобицам и войнам. Город, если его жители начнут употреблять в пищу мясо, перестанет быть здоровым городом, а 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 бшившим воздержанием, в частности, и в еде. Не случайно за 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 руководили тем человеком, который впервые решился осквернить свой рот кровью и дозволил своим губам при-

коснуться 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 куса их мяса мы лишаем их лучезарного света, жизни, для которой они рождены".

Говоря о великих вегетарианцах, нельзя не упомянуть имени основателя буддийской религии Сиддхартхи Гаутамы, известного под именем Будды (623-544 гг. до н.э.). Еще в молодости после четырех знаменательных встреч, произошедших в его родном городе Капилавасту, у него резко изменилось представление о реальной жизни. Вот как это описывается в литературе буддизма. Наследный принц небольшого царства Сиддхартха, проезжая по улицам, увидел нищего, просившего подаяние, и, удивленный, спросил: "Почему он так несчастен?" Впервые узнав, что существуют бедность и голод, он всерьез задумался об этом.

Вторая встреча произошла с больным человеком, тогда как, живя во дворце, Сиддхартха никогда не видел больных и страждущих. Во время следующей поездки принц увидел дряхлого старика; на четвертый раз повстречал похоронную процессию. Воспитанный среди дворцовой роскоши и удовольствий, Сиддхартха был потрясен страданиями мира. Царю, отцу юноши, мудрецы предсказали, что его сын будет великим духовным проповедником, но тот, желая передать сыну царство, намеренно ограждал его от всего, что могло бы возбудить у него иные помыслы. Судьба же распорядилась иначе. После описанных четырех встреч Сиддхартха решил посвятить свою жизнь поискам путей избавления человечества от страданий. Как-то ночью, покинув дворец, он бежал в джунгли, чтобы у отшельников-аскетов найти наставления в мудрости. Сойдя с коня, он обменял свою одежду на рубища встречного человека, отрезал мечом свои длинные локоны и простился с верным слугой и конем. Легенда гласит, что конь, поняв, что хозяин покидает его, тут же умер от печали.

Бегство из дворца было названо в буддизме "Великим уходом". В джунглях Сиддхартха стал учеником отшельников, отличавшихся суровой аскетической жизнью. Учение продолжалось семь лет. Однажды девушки из пастушеских семей, возвращавшиеся домой с пастбища, увидели лежащего изможденного голодом юношу. Они напоили его молоком и таким образом смогли вернуть к жизни. Так Сиддхартха понял, что сам по себе аскетизм не приводит к истине. Покинув своих учителей, он стал размышлять в глубоком

сосредоточении и после долгих усилий стал приходить к пониманию смысла и "сути мира". Однажды Сиддхартха сел под деревом, прислонившись спиной к стволу, и сказал себе, что не сойдет с места, пока не постигнет истину. И нирвана, как высшее космическое сознание и освобождение от цепи Перерождений на земле, озарила его. Он увидел потрясающую картину движения бесчисленных систем миров Вселенной вместе с Владыками Света, переходящими от звезды к звезде и излучающими невыразимое сияние жизни, великие циклы бесконечных времен. Он ощутил мощный приток духовных сил и мудрости и постиг истину. Полный любви к человечеству, называемый теперь Буддой или "просветленным", он стал проповедовать путь освобождения от страданий. Вместе со своими последователями он создал монастырскую общину, где монахи не имели никакой собственности, ни дома, ни семьи. В бедной одежде они бродили по стране с чашей для подаяния, в которую домохозяйки никогда не отказывались насыпать хотя бы горсть риса. Ученики Будды показывали пример нестяжательства, воздержания во всем, душевного мира и спокойствия, любви к людям и ко всему живому. Всюду они проповедовали учение Будды, которого называли "Львом Закона" за непреклонность в следовании идее и ее бесстрашной проповеди, за смелость, ибо он не боялся идти против могущественной касты брахманов, не признавал ее значения и обрядов, порицал жрецов за гордость, высокомерие, излишество и стяжательство. Посетив однажды Капилавасту, Будда обратил в буддизм и свою семью.

Будда провозгласил четыре благородные истины. Первая о том, что жизнь полна страданий, вторая — о причине страданий, третья — о прекращении страданий и четвертая — о пути к освобождению. Умирая, Будда так напутствовал своих учеников: "Да, я ухожу, но оставляю вам законы". Одним из таких законов было запрещение умерщвлять животных.

Гуманистическая философия буддизма оказала благотворное влияние на людей в разных странах. Не избежала ее влияния и Англия, которая всегда была впереди других стран по активности вегетарианского движения.

Видные представители христианства также придерживались вегетарианства. Имеются свидетельства авторитетных авторов раннего христианства, которые утверждают, что апостолы питались только растительной пищей. Таково свидетельство известного Климента Александрийского, который описывал св. Петра как строгого вегетарианца, питавшегося хлебом, маслинами, огород-

ной зеленью. Такие же сведения дошли до нас об апостолах Матфее и Иакове. Иоанн Златоуст, выдающийся проповедник христианства, оставил после себя письменные документы, свидетельствующие о его убежденности в необходимости питаться растительной пищей: "Мы походим на волков и тигров! Мы даже хуже этих зверей, — писал он. — Природа создала их так, что они должны питаться мясом, тогда как нас Бог одарил разумной речью и чувством справедливости".

В ряду великих вегетарианцев значительное место принадлежит Леонардо да Винчи, выдающемуся ученому и художнику эпохи Возрождения, который своим вегетарианством противопоставил себя эпохе, основным законом которой был отказ от самоограничения. "Наступит время, — писал Леонардо да Винчи, — когда люди будут смотреть на убийство животных, как они теперь смотрят на убийство человека".

В Европе того времени насчитывалось много известных деятелей культуры, медицины, которые были вегетарианцами. Так, противником употребления мяса был известный французский философ Гассенди. Гассенди прославился не только философскими трудами, он также занимался математикой и был профессором математики в Парижском университете, изучал анатомию и астрономию, писал литературные труды; ему приписывается переворот в физико-естественной философии. Относительно вегетарианства 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?" В подтверждение своих мыслей 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 предлагается 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". Утверждение о том, что мясная пища дает силу, Гассенди решительно опровергает и в доказательство указывает на силу лошадей, быков и других животных, питающихся не мясом, а травой.

Эту же мысль приводил в своих трудах Дж.Рей, английский биолог, один из основателей ботаники и зоологии. Рекомендую рас-

тигельную 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 известных врачей-вегетарианцев. Это французский реформатор в области медицины Эке и английский медик Чайн, которые утверждали, что мясо никогда "не предназначалось человеку в пищу". Эке, например, писал, что плоды, хлеб и овощи составляют самую естественную пищу для человека, мясо же не является ни естественной, ни необходимой для него пищей. При этом Эке правильно устанавливал зависимость между потребностью в вине и питании мясом, так как то и другое действуют на организм возбуждающе.

Настаивая на реформе питания, Чайн не только критиковал мясную пищу с гигиенической стороны, но рассматривал 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 омертвевших органов. С точки зрения логики и справедливости, я не вижу большой разницы между питанием человеческим мясом и питанием мясом бессловесных животных".

Очень интересны размышления по поводу питания мясом видного английского писателя-гигиениста Трайона. В своих трудах по реформе питания он выступает как реформатор в области нравственности. 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. Основные недостатки мясной пищи, по его мнению, таковы. "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... Оно горячит тело и вызывает жажду... Оно развивает большое количество вредных жидкостей... 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 тд., отчего их мясо становится еще более нездоровым".

Трайон очень убедительно доказывает пгхггивоеестественность 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 твоею 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 вивисекторов, дикие забавы охоты.

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

Достоинно 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, — травлю 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 Гея есть басня "Овцы и кабан", в которой он высказывает мысль о прямой связи между болезнями человека, его агрессивностью и потреблением им в пищу мяса.

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

Деятнадцатый век был эпохой расцвета литературы и поэзии во всех странах и, в частности, в Англии. 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 преступленье;
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 неступленных;
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 Плу-тарх, 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.

Чрезвычайно интересны размышления о вегетарианстве, о том, имеет ли человек моральное право убивать животных, есть ли у человека обязанности перед другими живыми существами, известных философов Шопенгауэра и Монтеня: 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.

"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", — задолго до Шопенгауэра размышлял Монтень.

XIX-XX вв. дали миру английского драматурга и писателя Б.Шоу, который отличался смелостью и неординарностью взглядов и суждений: он призывал людей смотреть на мир непредвзято, отбросив рамки лицемерия и условностей, стремиться к истинной доброте и порядочности. Шоу разоблачал лицемерие и жестокость человечества во всех проявлениях: он развенчивал войну как грязное, жестокое занятие, ничего общего не имеющее с истинной доблестью, благородством. Человек столь острого и незаурядного ума, Шоу не мог пройти и мимо страданий, причиняемых человеком другим существам. В совсем нетипичном для него жанре — стихотворном — он пишет о лицемерии человека, который молит Бога о прекращении войн и убийств, а сам 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 яс-

но, что человек может насытиться как бифштексом, так и хлебом с сыром. Весь вопрос в том: более низкую или более высокую форму жизни создаст он себе, питаясь бифштексами? Я думаю, более низкую".

На рубеже XIX-XX вв. возвышается фигура Льва Николаевича Толстого, этический вклад которого в человеческую культуру был настолько велик, что затмил грандиозность его писательского наследия.

Обладая глубокой страстностью в решении всех принципиальных вопросов, величайшей честностью перед самим собой и готовностью идти до конца при выяснении истины в сочетании с величайшей восприимчивостью к чужому страданию, Л.Толстой, разумеется, не мог пройти мимо взаимоотношений человека с животными. Он считал, что культура и нравственность человека несовместимы с жестокостью, убийством, на кого бы эта жестокость ни была направлена. Прежде чем причислить себя к категории нравственных людей, каждый человек, считал он, должен снять с себя личную ответственность за убийство живых существ, перестать есть мясо. Его статья "Первая ступень" и посвящена этому вопросу: первой ступенью нравственного совершенствования человека, по мнению писателя, должен стать отказ от участия в насилии над беспомощными существами. Глубоко и целенаправленно рассматривает Толстой 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 не пройдет путь добродетели с самого начала. Началом же работы по совершенствованию, как признают все религии — и христианская, и языческие, является 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...

...Проповедь эта поощряет животную природу человека под ви-

дом 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 в жизни 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 похотей 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. Если для создания роскоши для обеспеченных классов требуется постоянный тяжелый труд армии людей, обеспечивающих праздных всем необходимым для роскошной жизни, то для вкусного и обильного питания, нужно непрерывное умерщвление животных на бойне.

Л.Н.Толстой так описывает сцену убоя, которую видел впервые.

«Я ехал на передней телеге с извозчиком, сильным, красным, грубым, очевидно, сильно пьющим мужиком. Въезжая в одну деревню, мы увидели, что из крайнего двора тащили откормленную, голую, розовую свинью бить. Она визжала отчаянным голосом, похожим на человеческий крик. Как раз в то время, как проезжали мимо, свинью стали резать. Один из людей полоснул ее по горлу ножом. Она завизжала еще громче и пронзительней, вырвалась и побежала прочь, обливаясь кровью... Свинью поймали, повалили и стали дорезывать. Когда визг ее затих, извозчик тяжело вздохнул. "Ужели ж за это отвечать не будут?" — проговорил он.

Так сильно в людях отвращение ко всякому убийству...»

На следующий день после описанной сцены Л.Толстой 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 бьющихся ног, ухватил его за рога, пригнул ему голову к земле, и другой мясник ножом разрезал ему горло, и из-под головы хлынула черно-красная 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. Силою втащить двум людям его нельзя бы было, и потому 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 вошел 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 папироской подошел с ножом, поправил его на краю стола и отвечал, что по праздникам. Живой баран так же 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 резнул его по горлу. Баран затрепыхался, и хвостик напряжился и перестал махать. Малый, дожидаясь, пока стечет кровь, стал раскуривать потухшую папироску".

Впечатление, оставшееся от ужасного зрелища бойни, коренным образом изменило жизнь Л.Н.Толстого. Свою статью он заканчивает так: "... Если он серьезно и искренне ищет доброй жизни, — первое, от чего будет воздерживаться человек, будет всегда употребление животной пищи, потому что, не говоря о возбуждении страстей, производимом 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 человек должен ответить перед Богом. И в доказательство приводит разговор с мясниками, которые сначала "бо-ялись", 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".

Известный советский ученый академик А.Н.Несмеянов, будучи этическим вегетарианцем, в книге "Пища будущего" писал: "Пита-ясь мясом, мы вынуждены убивать миллионы быков, баранов, сви-ней, гусей, уток, кур, приучая тысячи и тысячи людей к хладно-кровному кровопролитию, к работе кровавой и грязной. И это не очень вяжется с воспитанием любви к природе, доброты, сердеч-ности". В возглавляемом им Институте элементоорганических соеди-нений разрабатывалась технология производства синтетической пищи, с появлением которой, как мечтал академик А.Н.Несмея-нов, человек сможет отказаться от убийства животных.

Рассказ об отношении к вегетарианству великих людей всех вре-мен и народов можно завершить словами Альберта Эйнштейна: "Хотя внешние обстоятельства, — писал он редактору "Вегетариан-ского столпа", — помешали мне строго придерживаться вегетариан-ской системы питания, я долгое время являюсь сторонником Ва-ших убеждений. Кроме того, я согласен с Вашими задачами в силу этических и моральных причин, я также считаю, что вегетариан-ский образ жизни имеет чисто физическое воздействие на темпера-мент человека и самым благотворным образом повлиял бы на большую часть человечества".

Вегетарианство и проблемы животных



2.1. ВЗГЛЯД НА ИСТОРИЮ ОТНОШЕНИЯ К ЖИВОТНЫМ

Мы обсуждаем, я уверен, вопрос принципиальной важности для будущего нашей планеты Борьба против видовой дискриминации не второстепенное дело; это одна из главных областей, где в сегодняшнем мире происходят моральные и психологические перемены. Это составная часть нового и более широкого понимания мира и счастья.

Р.Райдер

Для людей, которые стали вегетарианцами по этическим соображениям, ключевым является вопрос их взаимоотношений с окружающим миром. Для них, как правило, вегетарианство не является самоцелью или единственной формой воздержания от причинения вреда животным. Они также считают невозможным убивать или мучить животных ради таких целей, как, например, получение меха, научные исследования, развлечение. Вот почему одним из требований современного движения за права животных является этическое вегетарианство.

В тех случаях, когда моральные и культурные традиции общества или религиозные учения, которых оно придерживалось, были на достаточно высоком этическом уровне, гуманное отношение к животным непременно включало и вегетарианство. Действительно, этическое отношение человека к животным в разных странах и в разные времена развивалось по-разному, но в целом зависело от цивилизованности общества. Интересно посмотреть, как в прошлом относились к животным в различных странах мира, например в странах восточного полушария.

Статус животных и их взаимоотношения с человеком — эти две проблемы весьма занимали древних. Наибольшее количество дошедших до нас письменных источников об отношении к животным относится к Древнему Египту. Люди в те времена острее чувствовали свою связь с животными, зависимость от них своего благополучия. Столь серьезное отношение к роли в жизни человека животных нередко выливалось в их культ. В Древнем Египте, например, кошка считалась священным животным, потому что охраняла от грызунов кладовые с зерном и тем самым спасала людей от голода.

Значительное развитие получило обожествление животных в Египте: богиня Хатор изображалась здесь как корова, бог луны Тот — как бабун или ибис, бог Бастер — как кошка, Анубис — как шакал, Хорус — как сокол, а богиня Таурт, помогающая в родах, — как бегемот. В Египте эти гуманоидные формы божества обычно имели человеческие тела и головы животного. Позднее в Греции, наоборот, человеческие головы придавали торсам животных — кентаврам, сиренам и гарпиям. Таким образом, древние, по-видимому, стремились передать, насколько тесно переплетены человеческое и звериное начала. В индусской скульптуре такое отношение к животному и человеку существует и по сей день.

В Египте за убийство животных, особенно священных, по закону полагалось суровое наказание, вплоть до смертной казни, а, по утверждению Геродота, в позднейшие годы все дикие животные в этой стране считались священными.

В древнегреческой философии проблема животных занимала свое, особое, место.

Следует заметить, что древнегреческая философия имела различные направления, прямо противоположные друг другу. Так, если одна из философских школ, восходящая к Пифагору, проповедовала уважительное отношение человека к другим существам, то другая, основанная Аристотелем, учеником Платона (который, кстати, выступал за вегетарианство), считала неравенство людей и пропасть между людьми и животными как само собой разумеющиеся. Верный этой идее, Аристотель был сторонником сохранения рабства и полагал, что животные созданы для блага человека.

В античной Греции существовали четыре философские школы: анимизм, витализм, механизм и антропоцентризм.

Центральной фигурой среди анимистов был великий математик Пифагор, который утверждал, что животные и люди имеют души одного порядка. Души эти бессмертны, состоят из огня и воздуха и переходят от человека к животному или к человеку путем последовательных перевоплощений (реинкарнаций). Сам Пифагор был строгим вегетарианцем и требовал от себя и от других ежевечернего нравственного отчета перед самим собой с помощью трех вопросов: Что мне не удалось? Что хорошего я сделал? и Чего я не сделал? Безусловно, Пифагор рассматривал доброе отношение ко всем существам как основу нравственности. Неудивительно, что он покупал на рынке живых животных, будь то рыба или птица, только для того, чтобы отпустить их на волю.

Витализм признает различие между органической и неорганической материей. Но в противоположность анимистам, виталисты, Аристотель например, подчеркивали отсутствие связи между душой и телом. Аристотель, не отрицая, что мужчины и женщины — животные, ставил их во главе естественной иерархии и утверждал, что менее разумные должны служить более разумным. Хотя рабы и признавались людьми, которые могли ощущать удовольствие и боль, они все же считались менее разумными, а потому оправдывалась их эксплуатация более разумными. К сожалению, философия Аристотеля одержала верх над философией Пифагора и в течение последующих веков продолжала оставаться господствующей.

Приверженцы третьего учения — механизма — утверждали, что люди и животные — всего лишь механизмы.

Некоторые элементы учения Аристотеля были упрощены и популяризированы древнегреческим писателем и историком Ксенофонтом. Его учение основывалось на заключении, что все на свете создано во имя и на благо человека. Если на достаточно сложной аргументации Аристотеля зиждется высокая западная философская мысль, то для широких масс более доступен примитивный антропоцентризм Ксенофонта. Все — анимисты, механисты и виталисты — признавали принципиальное сходство между человеком и животным. И только антропоцентристы видели между ними пропасть.

В Древней Греции отсутствовали законы, защищающие животных. И все же там не наблюдалось столь жестокого обращения с животными, как в Древнем Риме. Именно римское общество печально прославилось крайне жестокими развлечениями, которые поддерживались правителями Римской империи. И это не случайно: ведь Древний Рим был воинственной державой и чувствительность здесь старались подавлять. Бесчисленное количество животных гибло на арене цирка для развлечения публики. Животных, доведенных до безумия раскаленным железом и стрелами,

ми, концы которых окунали в горящую смолу, затравливали до смерти. В Колизее при Тите ежедневно погибали мучительной смертью пять тысяч животных — львы, слоны, даже жирафы и бегемоты.

Во времена Плутарха для улучшения вкуса мяса животных подвергали жесточайшим мучениям: топтали и жгли вымя у коров, которые должны были отелиться, зашивали глаза лебедям и журавлям, протыкали раскаленным вертелами живых свиней. Однако и в Риме все же были писатели-гуманисты, которые проявляли сострадание к животным. Достаточно назвать Цицерона, выразившего сострадание слонам, которых медленно замучивали на смерть на арене. В то время была популярна история о рабе Андрокле, брошенном в ров на растерзание льву, которому незадолго до этого он удалил из лапы шип. Случилось чудо: лев узнал и приветствовал Андрокла с нежностью и не стал его есть.

Правда, несмотря на жестокость нравов общества того времени, в нем были и выдающиеся философы-гуманисты. Так, и философы Порфирий и Плотин, и государственный деятель Сенека были вегетарианцами. Среди них наиболее выдающимся вегетарианцем был Плутарх, который в противоположность Пифагору основывал свое вегетарианство не на идее перевоплощения, а на утверждении доброты как по отношению к людям, так и к животным.

Средние века также отличались жестокостью и к людям, и к животным. К сожалению, сведений о взаимоотношениях человека и животного в это время явно недостаточно. И все же и тогда ощущение родства человека с животными считалось само собой разумеющимся с вытекающими отсюда хорошими и плохими последствиями.

Известно, что животных, совсем как людей, украшали колокольчиками и лентами, с ними разговаривали и называли по именам. Их предполагаемое моральное или аморальное поведение или их социальный статус могли спасти или погубить их.

Еще более показателен обычай требовать от животных нести ответственность за содеянные преступления. Так, в европейских странах, особенно во Франции, обычной вещью были суды над животными и казнь через повешение. К примеру, в 1595 г. в Нидерландах была повешена собака, и ее тело долго оставалось на виселице как бы в назидание другим собакам, чтобы они знали, что нельзя кусать детей.

Нельзя не сказать, что в средние века животные-преступники имели то преимущество, что их судили по закону, а не уничтожали массами и незаконно, как сегодня. С ними обращались до некоторой степени уважительно, как с "людьми". Несомненно, в те времена животных воспринимали как существ, очень близких к человеку. Их рассматривали как часть большой классовой системы, и отношения между животным и его хозяином представлялись анало-

точными тем, которые складывались между крестьянином и его господином. В определенной степени классовые понятия человека распространялись и на животных: соколы, борзые, спаниели и чистокровные лошади относились к "благородным" существам, кошки — к "низким"; орлы, киты и львы считались "царями" в своих "царствах".

В целом же по отношению к животным люди проявляли бесчувственность к чужим страданиям и бездумность. Охота, травля животных, бои зверей рассматривались как спорт и развлечение. В одних случаях добычу находили и убивали, в других — пойманное животное мучили. Оба эти вида спорта удовлетворяли таким глубоко заложенным в человеке инстинктам, как преследование и запугивание. Вторая причина таких развлечений также ясна — это обычно был повод для светских встреч. Более того, охота считалась аристократическим времяпрепровождением, традиционной забавой королей. Так, английская королева Елизавета I, сидя в беседе в окружении слуг, любила стрелять с близкого расстояния в оленей, которых специально подгоняли для этого. Королева охотилась и обычным способом: слезая с лошади, она перерезала горло животному. Однажды она позволила себе отрезать уши у перепуганного до смерти зайца, прежде чем разрешила вернуть его к собратьям.

Во многих европейских странах охота стала зрелищным спортом, при котором происходило тщательно инсценированное массовое убийство загнанных в одно место животных. В Германии, например, оленей прогоняли через триумфальные арки или загоняли в озеро, где мужчины в маскарадных костюмах разрубали их мечами. Английский король Джеймс I любил ходить босиком по лужам крови животных, уверенный, что это укрепляет его мышцы.

Эпоха инквизиции принесла величайшие страдания не только людям, но и животным: кошек, например, которых считали пособниками в колдовстве, сжигали, как и "ведьм", на кострах.

К концу средневековья обращение с животными в Европе стало еще более жестоким, причем усиливающийся антропоцентризм Ренессанса предвещал несколько столетий несравненной жестокости. Господствовало мнение, что животным жизнь дана для того, чтобы служить людям. Эта точка зрения служила оправданием жестоким развлечениям. Философом, обосновавшим правомерность антропоцентризма, а отсюда и правомерность жестокостей по отношению к животным, был Рене Декарт (XVI-XVII вв.). Именно Декарт считается отцом современной философии. Он был захвачен идеями новой, развивающейся науки — механики и пытался переносить механистические принципы на живую материю. Но в то же время как христианин Декарт верил, что человека отличает от всех остальных существ наличие у него души. Животные же, у которых, по мнению Декарта, души не было, не могли ни чувствовать, ни понимать. Вот почему оправдывалось безразличие к страданиям

животных. Убеждение Декарта в том, что у человека нет нравственного долга перед другими существами, разделяли и другие известные философы, например Иммануэль Кант, который в своих лекциях по этике утверждал, что по отношению к животным "мы не имеем здесь прямого долга. Животные не имеют сознания и представляют собой только средство для достижения цели. Эта цель — человек".

В эпоху Возрождения травля животных становилась все более варварской. Практически любого зверя, который имел несчастье быть пойманным живьем, будь то медведь, бык, обезьяна, кошка, даже лошадь, привязывали к столбу и затем на него набрасывались. Обычно животных травили собаками, медведей, которых обычно сначала ослепляли, травили сами люди. Вот как травили ослепленного медведя в Англии: "Пять или шесть людей, стоявшие вокруг с бичами, били его беспощадно, потому что он не мог никуда убежать из-за цепи; он защищался со всей силой и умением, отшвыривая тех, кто подходил слишком близко и кто не был достаточно проворен, чтобы отскочить, вырывая у них из рук бичи и ломая их".

Во времена Тюдоров травля медведей в Англии достигла зенита своей популярности, по всей стране содержалось огромное количество медведей. Самый известный зверинец, в котором содержались медведи, был в Саутварке, куда пускали по тысяче зрителей, чтобы они могли наблюдать мучительную травлю животных.

Популярными были и петушиные бои. Еще одним кровавым видом спорта было "кидание" в петухов: петуха или курицу привязывали к столбу и затем кидали в него палками до тех пор, пока не убивали его. Подобный вид спорта, состоящий в кидании камней в живых кроликов, подвешенных к столбам, сохраняется и до настоящего времени в некоторых районах Испании.

Необыкновенной была жестокость детей. Они развлекались, кидая предметы в петухов, привязывая кастрюли к хвостам собак, обдирая кожу с живых лягушек, сбрасывая с высоты кошек, надувая через соломинку жаб и протыкая иглами голову цыплятам.

Жестокие развлечения в Англии продолжались и в XVIII в. Особенно отличалась в этом молодежь. Охота на утку, связанную с совой, травля быков, барсуков и кошек, бои собак — все эти развлечения были распространены в частных школах для мальчиков с полного одобрения начальства.

Как ни жестоки были нравы Возрождения, лучшие люди того времени проявляли признаки сострадания к животным. Одной из наиболее ярких личностей эпохи Возрождения был Леонардо да Винчи (XVI в.), которого страдания животных волновали настолько сильно, что он стал вегетарианцем. Достоверных сведений об отношении Леонардо да Винчи к животным сохранилось мало; известно, правда, что он покупал птиц в клетках лишь для того, чтобы потом их выпустить. Известны его слова: "О, Боже праведный! По-

чему ты не восстанешь от сна и не узришь, какое зло сотворяют твоим созданиям?"

Томас Мор, известный писатель-гуманист, в знаменитом своем произведении "Утопия" писал о необходимости сострадания к животным. Разумеется, жители его "Утопии" не убивали животных и презирали такие "глупые развлечения", как охота с собаками и соколами.

И в произведениях гениального Уильяма Шекспира проявляется его сострадание к животным. Вот, к примеру, Изабелла в пьесе "Мера за меру" размышляет:

Несчастный жук, попавший нам под ноги,
В своих физических мученьях такую же боль терпит,
Как и гигант, когда он умирает.

В пьесе "Как вам это понравится" дано описание страданий умирающего оленя:

Несчастный зверь вздыхал со стоном,
Так что готова была лопнуть кожа,
Растянутая вздохом, большие слезинки
Бежали друг за другом в жалостной погоне
По его невинной морде.

Решительное осуждение жестокости к животным первым высказал французский философ Мишель Монтень. В своей монографии "О жестокостях" он писал: "Среди всех остальных пороков нет другого, который я ненавижу бы больше, чем жестокость, и с точки зрения природы, и человеческого рассуждения — самый худший из всех пороков. Я наблюдаю с таким волнением и дурнотой, если я вижу, как цыпленку отрывают голову, или протыкают свинью, и я могу лишь горевать; я не могу выносить зрелища того, как глупый, мокрый от росы заяц стонет, схваченный собаками... Что касается меня, то я никогда не мог выносить, без сожаления и горя, зрелище несчастного несмысленного и невинного животного, которого преследуют и убивают, безвредного и беззащитного, от которого мы не имели никакого вреда". И далее: "...Уважение и общий долг человечества, которые связывают нас с животными, обладающими жизнью и разумом, но даже и к деревьям и растениям. К людям мы должны быть справедливы, ко всем же остальным существам, которые чувствуют, справедливы, добры и ласковы". И еще: "Мы не ниже и не выше остальных; для всех, кто существует под небом (говорит мудрец), дан один закон, всем дана одна и та же судьба..."

Великие протестантские реформаторы Мартин Лютер и Джон Кальвин, хотя и придерживались антропоцентрических идей, также писали о необходимости сострадания к животным: они счита-

ли, что Бог дал животных человеку в пользование, но обращаться с ними все же нужно ласково.

Первым, кто употребил слово "права" применительно к животным, был знаменитый пастух из Глосестершира — Томас Трайон. В 1683 г. он так писал от лица животных: "Но скажи нам, о человек, мы просим тебя сказать нам, какое зло совершили мы? Какой закон мы нарушили или какую причину дали тебе, что позволяет тебе присваивать себе Право применять против нас силу и нарушать наши естественные права, и нападать на нас, и убивать нас, как будто бы мы были Захватчиками и не лучше Воров, Грабителей или Убийц, которых надо смести с лица земли?"

В XVIII в. для животных наступила новая эпоха ужаса и страданий: в моду вошла вивисекция. При этом вскрытия живых животных проводили без анестезии, поскольку анестезирующие средства были открыты лишь в XIX в.

К концу XVIII в. вивисекцией стали заниматься буквально все: и ученые, и шарлатаны, и царедворцы, и лекари.

Справляться с угрызениями совести вивисекторам во многом помогала теория Р. Декарта относительно животных. По Декарту, животные, у которых нет души, не могут ни думать, ни чувствовать, в частности не могут чувствовать боль.

Точно так же относились к животным и картезианцы, которые "избивали собак с полным равнодушием и высмеивали тех, кто жалел эти создания, как будто бы они чувствуют боль. Они говорили, что животные — это часовой механизм; что крики, которые они выпускают, когда их бьют, — это звук, произведенный пружиной, когда до нее дотрагиваются... Они прибавляли несчастных животных к доске за все четыре лапы, чтобы вскрывать их и наблюдать за кровообращением, которым все интересовались".

Вместе с тем с начала XVIII в. появляется все больше образованных людей, которые резко осуждали жестокость по отношению к животным. В журналах того времени появились статьи известных литераторов о том, что ненужное умерщвление животных — своего рода убийство, и авторы задавались вопросом, имеем ли мы право убивать существа, над которыми мы возвышаемся. Тогда же стало формироваться мнение, что и сами люди — животные. Резко отзывался о вивисекторах и возмущался учением Декарта Вольтер: "Какая скудость, какая нищета ума говорить, что животные — машины, лишенные понимания и чувств..."

Энергично протестовал против жестокостей по отношению к животным известный английский художник XVIII в. Уильям Хогарт. В 1750 г. живописец опубликовал серию гравюр, о которых он сам писал: «"Четыре ступени жестокости" были созданы в надежде в некоторой степени предотвратить то жестокое обращение с бедными животными, которое делает лондонские улицы отвратительными для человеческого ума; одно описание их причиняет боль». На первой гравюре художник изобразил детей, мучающих неболь-

ших животных, на второй — подростков и взрослых людей, жестоко избивающих животных. Следующая картина демонстрирует третью ступень жестокости — один из героев предыдущих картин убивает и калечит молодую женщину. И, наконец, последняя ступень — на картине показано, как тело преступника потрошат в анатомическом театре.

К концу XVIII в. в образованных кругах общества осуждение жестокости стало обычным. Однако негодование выражалось в основном по поводу охоты, но не относилось к травле, к жестокостям по отношению к животным на кухне или к вивисекции. Одним из первых, кто в то время обратил внимание на страдания животных на фермах, был английский поэт-романтик Перси Биш Шелли: "Насколько вопиючи несправедливость и жестокость по отношению к этим несчастным жертвам. Их заставили появиться на свет ухищрения человека, чтоб они влачили короткое и жалкое существование рабства и болезней, чтобы тела их уродовали, социальные чувства насиловали".

Один из крупнейших философов того времени Иеремия Бентам явился основоположником принципов современного движения в защиту животных, настаивая на необходимости их юридической и моральной защиты. Его всерьез волновали проблемы страдания и боли, которые человек причинял животным. Вопрос, как утверждал Бентам, "не в том: могут ли они думать? Или: могут ли они говорить? Но: могут ли они страдать? Почему закон должен отказывать в защите любому чувствующему существу? Придет время, когда человечество раскинет свой покров надо всем, что дышит..."

Энтузиазм английских и американских писателей конца XIX в. очень хорошо выразил Эрнест Сетон-Томпсон: "В прошлом веке это называли бы моралью. Несомненно, что каждый ум находит себе мораль по своему вкусу, но, я надеюсь, что здесь мы выдвинули мораль, старую, как Священное писание: что мы и животные — кровная родня. У человека нет ничего, что не имели бы животные, хоть в небольшой степени; и у животных нет ничего, что не было бы у него так или иначе общим с человеком. Но, поскольку животные — существа с потребностями и чувствами, отличающимися от наших только в степени их развития, они, конечно, должны иметь свои права. Этот факт... давно был провозглашен Моисеем и подчеркивался буддистами более 2000 лет назад".

Уже в то время наметилось сближение движения в защиту животных с вегетарианством, было опубликовано несколько книг по вопросу прав животных.

Однако настоящую силу движение за этичное отношение к животным приобрело только в XX в. Теоретическое обоснование

этики отношения к животным дал великий гуманист нашей эпохи доктор Альберт Швейцер. "Пока мы не включим животных в общий с нами круг благополучия, — писал он, — в мире не будет мира".

Хотя Швейцер и не стал вегетарианцем, не решившись подвергнуть нападкам великий предрассудок человечества, что оно погибнет, если не будет есть мяса, предрассудок, который не смог поколебать даже многовековой опыт многомиллионных буддийских стран, великий мыслитель, тем не менее, сделал колоссально много для защиты животных от жестокости, в частности для пропаганды этического вегетарианства. Ученый создал стройную этико-философскую систему — универсальную этику, согласно которой этическое отношение к животным довершало долг человека перед окружающим миром. "Ошибкой всех существующих этик, — говорил Швейцер, — 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". По мнению Швейцера, "этика есть ответственность за все, что живет".

Биография самого А.Швейцера — это история личного подвига, самоотречения во имя страдающего человечества. Разумеется, всегда и во всем помогая людям, Швейцер не мог пройти мимо страдающих животных и организовал клинику в одной из стран Центральной Африки, где они находили приют и помощь.

"Чтобы понять, есть ли у животных душа, надо самому иметь душу", — говорил Швейцер. Чем выше в духовном отношении стоит человек, по убеждению Швейцера, тем с большим благоговением он относится к любой жизни. В одной из глав его философского труда "Культура и этика", которая так и называется "Благоговение перед жизнью", Швейцер развивает положения универсальной этики: "Он (человек) станет этическим 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 переживаний, ответственность которой перед всем живым неограниченна, дает возможность обосновать себя в мышлении".

Не случайно А.Швейцер преклонялся перед Львом Толстым, который, как никто другой, глубоко чувствовал проблемы нравственности, весьма остро реагировал на социальные язвы общества и серьезно переживал страдания животных, причиняемые им человеком.

Фактическая защита животных началась в XIX в. Именно в это время создаются организации по защите животных и принимается законодательство, запрещающее жестокое обращение с животными.



22. РЕЛИГИИ И ЖИВОТНЫЕ

"Блаженна милостивый, яко тии помилваны будут"

Заповеди блаженства

2.2.1. Индуизм, буддизм, джайнизм

До настоящего времени взаимоотношения с животными составляют важную часть религий мира. И теперь многие люди, как и прежде, верят в мистическое родство человека и животных.

Самые ранние религии возникли в Азии, и одна из них — **индуизм**. Благодаря высокому духовному развитию общества, исповедующего строгие религиозно-нравственные принципы, Индия стала первой страной, в которой запрещалось потребление мяса и жестокое обращение с животными. Согласно религиозным воззрениям индусов все животные, будь то четвероногие, пернатые или покрытые чешуей — рыбы, считались братьями и сестрами человека, общим отцом которых был Бог. Индийские веды утверждали монотеизм и необходимость гуманного обращения с животными. Все живое на земле представлялось одной семьей. Как следствие принципа неспричинения вреда, вытекала необходимость вегетарианства. Этот принцип — ахимса — проповедовали все святые и мудрецы Индии. Ахимса — это и неубийство, и позитивная любовь. Словом, это такое отношение к миру, которое необходимо для совершенствования души.

Следует заметить, что современный индуизм, который относится к вегетарианству менее жестко, тем не менее продолжает проповедовать принцип ахимсы, доброго отношения ко всем живым существам. Так что, несмотря на отход части индуистов от вегетарианства, число вегетарианцев в Индии составляет сейчас более 700 млн. человек, т.е. 83 % населения страны.

Верующий индус оценивает свои поступки по отношению к животному как ступеньки на пути к спасению.

Гуманное отношение к животным считалось наиболее высокой формой этики поведения; в санскритских рукописях этот принцип назывался "сарва-бхута-хита", что означает "доброта ко всем существам", в противоположность более ограниченной морали — "лока-хита", предполагавшей доброе отношение только к своему виду, т.е. к человеку. Согласно ведам первый принцип включает и второй, а потому последователям ведических традиций рекомендовалось следовать первому принципу.

Многие индусские семьи держат домашних животных, птиц, которых они считают членами семьи и соответственно относятся к ним.

Идея перевоплощения — реинкарнации, т.е. перехода души человека или животного после его смерти в другие существа, также укрепляла убеждение верующих в недопустимости жестокого обращения с животными, поскольку в последующих воплощениях человек мог превращаться в животное и в свою очередь становиться жертвой такого же насилия, какое ранее совершал сам. Идея реинкарнации уравнивала человека с другими существами: ведь он не знал, кем станет в другом рождении. Эта идея была для человека грозным предупреждением о последствиях жестокости. В ведических документах прямо говорилось, что те люди, которые совершали насилие над безвинными животными, будут караться после смерти. Животные, убитые людьми, съедят последних в их следующем рождении. Ведические тексты, разрешавшие жертвоприношения, вместе с тем напоминали совершившему жертвоприношение, что он сам со временем будет принесен в жертву.

Идея кармы, заключающаяся в том, что каждое действие рождает противодействие, также поддерживала убеждение в необходимости доброго отношения к животным, так как всякий жестокий поступок по отношению к ним, в частности употребление мяса животных, по мнению верующих, приводит к тяжелым последствиям для того, кто эти поступки совершает.

Основатели религий в Индии, безусловно, сделали колоссально много для защиты животных, для осознания их прав. Они опередили нравственное сознание европейцев и народов других континентов на тысячелетия. В самом деле, те идеи, которые с великим трудом пытаются донести до сознания западного человека ведущие гуманисты нашего века, уже несколько тысячелетий назад стали достоянием народов Востока.

Особое место в религиозных традициях Индии занимает корова, которая, как известно, не вызывает ни сострадания, ни внимания к себе в западных странах. Как это ни парадоксально, но даже те люди, которые считают себя большими любителями животных и относятся к ним весьма гуманно, совершенно спокойно потребляют мясо, и в первую очередь говядину. Иное отношение к корове в Индии предопределено ведическими традициями, согласно которым считалось, что Праматерь-корова дала человеку драгоценные продукты, необходимые ему для жизни: молоко, творог, масло и даже навоз. Ведь навоз служит удобрением, а, кроме того, выделяющийся из него метан используется как источник тепла для обогрева дома и приготовления пищи. Навоз также является очищающим средством. Таким образом, именно корове, которая играет важную роль в экономике и сельском хозяйстве индусов, принадлежит центральное место в идеале "простой жизни и возвышенного мышления", предлагаемого ведами.

Вегетарианство в Индии опирается не только на отношение к корове, культивируемое ведами, но и на строгое вегетарианство и благоговейное отношение к священной корове, проповедуемое весьма почитаемым здесь Богом Кришной. Бог Кришна, имеющий другое имя — Бог Говинда, как известно, представлен в индуистской мифологии в двух образах — мудрого царя-воина и божественного пастуха, окруженного животными. В настоящее время культ Кришны стал распространяться далеко за пределы Индии. В частности, в нашей стране создано общество "Сознание Кришны", члены которого проповедуют ненасилие по отношению к животным и вегетарианство.

Менее известная из восточных религий, также проповедующая вегетарианство, — *зороастризм*. Основатель этой религии Заратустра (по-греч. Зороастер), живший в Персии примерно за 600 лет до н.э., был известным защитником животных. Последователи его учения, спасаясь от преследований исламских владык, бежали в Индию, где существовала религия, близкая к их собственной. Их современные потомки в Индии называются парсами. Зороастрийцев в настоящее время насчитывается около 200 тыс. человек, и все они придерживаются вегетарианства.

Другая величайшая религия мира, возникшая в Индии, — *буддизм*. От индуизма буддизм отличается непризнанием ведических текстов и жертвоприношений животных. Основатель этого движения Будда жил с 623 по 544 г. до н.э. и считается современником основателя *джайнизма* Махавиры. Как и джайнизм, буддизм не признает, что мир сотворил Бог. Смена жизней, согласно буддизму, существовала всегда. Высшим состоянием человека является нирвана — освобождение от всех привязанностей, от оков материи, которую можно достичь с помощью медитации. Буддизм исповедует веру в перевоплощение: каждое существо может родиться в виде животного, голодного духа, адского существа, демона, человека или

бога. Поскольку животные постоянно страдают, рождение животным является наказанием за прошлые грехи. Эта вера заставляет человека постоянно помнить о том, что он может тоже оказаться на месте животного. В поучительных историях, рассказанных Буддой, он рисует себя в прошлых рождениях кроликом, лебедем, рыбой, птицей, обезьяной, слоном, оленем.

Отношение к животным занимает центральное место в поучениях Будды. Главная заповедь — не причинять вреда никакому живому существу. Буддийский монах не имеет права намеренно отнимать жизнь даже у червяка или муравья. До сих пор на скалах и столбах на территории Индии можно прочесть надписи, сделанные небезызвестным императором Ашокой, которые запрещают убивать животных. Ашока, живший в III в. до н.э., покровительствовал буддизму и издал несколько законов, требующих доброго отношения к животным. Эти законы предписывали отказаться от потребления мяса, от охоты, открывать больницы для животных и поить их на дорогах.

Буддизм, который последовательно придерживается принципа ахимсы, ненасилия по отношению к другим существам, широко распространился за пределы Индии: в Японию, Китай, Бирму, Тибет, Камбоджию, Вьетнам, Таиланд. Правда, в этих странах он претерпел некоторое изменение. Так, буддизм здесь, допуская отступление от принципа ахимсы и от вегетарианства, утратил роль религии, которая в том числе и защищает животных от жестокости. Например, в Японии только в монастырях, исповедующих дзэн-буддизм, строго соблюдается вегетарианство и другие принципы истонного буддизма. Отметим, правда, мяса японцы потребляют мало, а в основном используют рыбу.

Третьей ведущей религией Индии является *джайнизм*. В этой религии идеи ахимсы получили полное логическое развитие. Не случайно именно эта религия наиболее бескомпромиссно защищает все живые существа. Джайнизм, как уже говорилось, был основан святым Махавирой в VI в. до н. э. Наибольшее распространение он получил в Индии и в настоящее время насчитывает более 4 млн. последователей. Джайнисты — строгие вегетарианцы. Кроме того, они не считают возможным убивать любое живое существо, даже насекомое. Центральным в этом учении является принцип, что все сущее разделяется на живое и неживое. Живые существа классифицируются в иерархическом порядке в соответствии с количеством ощущений (чувств), которыми они обладают.

Так, черви обладают осязанием и вкусом; жуки, муравьи — осязанием, вкусом и обонянием; моль, пчелы и мухи, кроме того, — зрением; змеи, помимо этих чувств, имеют слух, а звери, рыбы и человек имеют шесть чувств: зрение, слух, вкус, обоняние, осязание и мышление. Таким образом, человек попадает в одну категорию с рыбами и зверями. Чтобы предотвратить неизбеж-

ность судьбы, джайнист должен очистить себя от скверны. Вот почему он принимает зарюки, важнейший из которых — не причинять зло другому. Помимо того, что джайнисты — строгие вегетарианцы, они также не потребляют алкоголь, мед и некоторые виды фиг, потому что в них содержится много живых форм. Ахимса предписывает обуздывать ум, язык, быть осторожным на дорогах, а также есть только при свете, чтобы в пищу не попали насекомые.

Последователи джайнистской религии известны тем, что организуют по стране больницы для животных.

2.2.2. Иудаизм

Отношение евреев к животным, как можно судить по Ветхому завету, всегда было вполне гуманным. Например, в книге Исайи, который проповедовал примерно в 730 г. до н.э., мы находим возражения Бога против жертвоприношения животных: "Для меня нет радости в крови волов, или ягнят, или козлов..."

Множество раз упоминается в Библии о животных, по отношению к которым Бог выступает как хранитель. В псалмах Давида и пророчествах Бог упоминается как пекущийся о всякой твари, милосердный ко всем (псалмы: 36:7,145:9,145; 15-16,147:9, Иов 38:41). Поскольку высшим нравственным принципом иудейской религии является подражание Богу, то сострадание к животным должно было стать нравственным долгом верующих. В Библии прямо указывается, что человек должен приходить на помощь животному, если кто-либо увидит осла, упавшего под грузом, то он не должен проходить мимо, но должен освободить его /Исх. 23:5/. В Священном писании также указывается, что человек наравне с животными должен делить плоды земные, а также предписывает человеку в день субботний, когда он и сам отдыхает, давать отдых домашним животным — быку, ослу, другому скоту. Например: "Но на седьмой день ты должен отдохнуть, и твой бык, и твой осел могут отдохнуть" /Исх. 23:12/. В Экклесиастах утверждалось: "Человек не возвышается над зверем, это все тщеславная гордыня". Однако в толковании Библии Талмудом эти обязанности нравственного порядка человека перед животными понимались уже иначе — как забота о благосостоянии человека, для которого скот являлся источником материального благополучия. Кроме того, жестокость по отношению к животным чревата тем, что в человеке развивается безжалостность и, напротив, добрые дела способствуют развитию в нем сострадания, гуманности.

И все же иудаизм, ссылаясь на промысел Бога, высказывался против жестокости к животным неоднозначно.

По Библии, человеку разрешалось использовать животных в пищу. Правда, при этом иудаизм призывал к проявлению заботы о

том, как будет убито животное. Согласно религиозным источникам, смерть животного должна быть как можно более легкой. Словом, религиозный закон разрешает иудеям есть мясо при условии, что животное убито ритуальным способом с соблюдением всех необходимых требований. К сожалению, на современных бойнях ритуальный убой становится формальностью. Ведь главный принцип ритуального убоя — облегчить страдания животного — не соблюдается. Напротив, мучения животного во много раз увеличиваются.

Еврейский закон разрешает причинять животным боль только в тех случаях, когда это во благо человека.

В соответствии с иудейским религиозным учением Бог выделил человека из остального мира, создал его по своему образу и подобию и дал ему власть и право использовать в своих интересах любое живое существо. В Райском саду, однако, эта власть человека над животными исключала убийство животных, так как человек не использовал их в пищу. По Библии, после Грехопадения, когда человек был изгнан из Рая, он стал питаться мясом животных, одеваться в их шкуры, заниматься скотоводством. После Всемирного потопа Бог снова подтвердил право человека владеть всеми животными на земле и рыбами в воде и обещал ему, что все живое будет испытывать перед ним ужас.

И все же иудаизм пошел дальше в своем стремлении сделать взаимоотношения человека и животных более нравственными: иудаизм предусматривает, что нравственный человек не будет строго придерживаться образцов поведения, предписываемых нравственным законом: он может идти дальше по пути нравственного совершенствования и отказываться от жестоких поступков по отношению к животным, даже если эти действия служат благу человека.

2.2.3. Ислам

Древнейшей и широко распространенной религией Востока является ислам. В этой религии как одна из важнейших нравственных проблем рассматривается отношение к животным.

Мусульмане верят, что и животные, и люди созданы Богом, хотя люди были созданы особым путем, когда Бог вдохнул душу в Адама. Бог дал человеку власть над животными, однако плохо обращаться с животными означает не подчиняться воле Бога.

Возвышение человека над остальными созданиями обусловлено, согласно исламистскому мировоззрению, не физическим превосходством человека (он может даже уступать в чем-то животным), а более высокой степенью сознания. Однако именно сознание налагает на человека более высокие обязательства, и он должен

нести в мир, который включает все творения Бога — и людей, и животных, — справедливость и милосердие.

Известно, например, что основатель ислама Мухаммед (по устаревшей транскрипции Магомет) оставил на земле верхнюю одежду, чтобы не потревожить спавшую на ней кошку, что рассердился на своих учеников за то, что они ловили птенцов, причиняя тем самым горе их матери — птице.

Отношение мусульман к животным как религиозно-нравственная проблема основывается на двух религиозных источниках. Первый источник — Коран, священное писание, открытое пророку Магомету в период продолжительностью 22 года (610-632 гг.). Вторым источником является Хадит ("традиция"), который рассматривается как толкование Корана и основа исламского закона. В случае неясности толкования в каждом конкретном случае муфтий, высшее духовное лицо, обращается к традиции.

По Корану, все животные так же, как и человек, имеют жизнь, индивидуальную и социальную. Все создания, в том числе и человека, сотворил Бог. Показательно при этом, что человек не выделяется как особое творение, а стоит в одном ряду с животными.

В Хадите описывается случай, когда Магомет, рассердившись из-за того, что один муравей укусил его, приказал сжечь весь муравейник. Бог упрекнул пророка: за вред, причиненный одним муравьем, он сжег все их множество, которое прославляло Бога.

В отличие от христианской религии Коран провозглашает, что животные имеют душу, правда, более низкого порядка, чем люди. При этом сознание животного стоит ступенью выше, чем просто инстинкт или интуиция. Кроме того, животные, по Корану, могут познать своего Создателя и поклоняются ему:

Разве ты не видишь, что Богу возносятся хвалы
Всеми существами на небе и на земле
И птицами, простиравшими крылья?
Каждый из них знает свою молитву и песнопение,
И Аллах внимает тому, что они делают.

(гл. 24, ст. 41)

Коран учит, что Бог общается с живыми существами, как это следует из следующих строф:

И ваш Бог открылся пчеле, говоря,
Делай ульи в горах
И на деревьях
И в жилище людей.

(гл. 16, ст. 68)

По исламу, существует предопределение, судьба, которую изменить нельзя. Однако в отличие от индуизма ислам предполагает,

что в пределах предначертанной судьбы путем усилий со стороны человека условия можно изменить в лучшую сторону. Так, страдания, в том числе и страдания животных, можно предотвратить или хотя бы уменьшить.

Забота о благополучии животных, которой насыщены исламские религиозные документы, не сводится к предотвращению жестокого обращения с ними. Ислам побуждает людей взять на себя ответственность за благополучие животных. По законам Ислама запрещается причинять животным боль и убивать их, за исключением, правда, тех случаев, когда это необходимо для получения мяса. При этом, как и в иудаизме, закон призывает убивать животное быстро и с наименьшими страданиями. Запрещается убивать животных ради развлечения, ради получения предметов роскоши, держать в клетках диких животных, выращивать домашних животных в тесноте и грязи; пользоваться капканами, силками и другими снастями, приводящими к долгой и мучительной смерти животного. И, наконец, запрещается использовать животных в экспериментах, связанных с болевыми ощущениями, а также в исследованиях, приводящих к калечению или даже смерти животного.

Большое место в исламе отводится вопросу защиты живого. Во всех священных писаниях, в первую очередь в Коране, подчеркивается необходимость изучения природы для лучшего понимания жизни как единого органического целого. Коран призывает людей изучать небесные тела, флору и фауну земли. Согласно философии ислама животные — такие же равноправные жители земли, как и человек. Бог предусмотрел, что благами земли будут пользоваться одинаково все: и человек, и звери, и птицы. По исламу, земля принадлежит не человеку, а Богу. Коран приводит слова Моисея:

**Конечно, земля принадлежит Аллаху;
Он дарует ее, кому пожелает
Из своих слуг.**

(гл. 7, т. 25)

**И земля!
Он даровал ее (всем) живущим существам.**

(гл. 55, т. 10)

Многозначительна с точки зрения защиты животных запечатленная в Коране история племени Самуд, которое погибало от наводнения, а потому людям было не до животных. Люди просили пророка Салеха помочь им. Пророку открылось, что он должен выбрать верблюдицу и потребовать от людей, чтобы они дали ей необходимую долю пищи и воды. Люди племени, хотя и обещали это сделать, но в конце концов не только не накормили животное, а убили его. В отмщение племя было уничтожено.

Современным толкователем ислама в вопросе его отношения к животным является Аль-Хафиз БА.Мазри, живущий в Великобритании ("Аль-Хафиз" означает "тот, кто выучил наизусть весь священный Коран"). Мазри — автор книг и статей на английском и арабском языках по теме: животные в исламе, вышедших в 1986, 1987, 1989 гг. Его работы помогают оценить вклад этой древней религии в проблему гуманного отношения к животным.

2.2.4. Христианство

Христианская мораль формировалась на фоне достаточно суровых нравов Римской империи. Вместе с тем спокойное восприятие таких крайне жестоких зрелищ, как массовое умерщвление животных на арене, вовсе не означало, что у римлян отсутствовало чувство справедливости, гуманности по отношению друг к другу. Просто требование нравственности у римлян распространялись только на себе подобных. При этом не только животные, но и люди, стоящие на другой ступени социальной иерархии, — пленники, преступники, рабы — не вызывали у них сострадания. Христианство противопоставило этой избирательной идее нравственного долга идею ценности любого человека. Но дальше оно не пошло. Если некоторые восточные религии утверждали, что драгоценна любая жизнь, то христианство выделило только человека, как обладающего бессмертной душой. Таким образом, оно противопоставило его, заимствовав эту идею у иудаизма, остальному миру живого и сделало его центром мироздания.

К примеру, христианство сурово осуждало бои гладиаторов, рассматривая их как убийство, и под его влиянием в IV в. они были отменены. И в то же время христианская религия никак не высказывалась относительно безнравственности жестокого обращения с животными в повседневной жизни. Можно сказать, что христианство увеличило пропасть между человеком и животными, поскольку христианское понимание их взаимоотношений опиралось на утверждение Библии, что человеку дано право господствовать над животными. При этом слово "господствовать" понималось не в смысле "опекать", "покровительствовать", что характеризует отношение Бога к человечеству, который заботится о каждом как родитель о ребенке, а в смысле "властвовать". Животные на заре христианства не стали объектом милосердия, и прошло 16 веков, прежде чем в христианской Европе раздались голоса в защиту всего живого, призывы к универсальной этике. На наш взгляд, можно согла-

ситься с объяснением этого явления, предложенным автором книги "Революция животных" д-ром Р.Райдером, который пишет, что "одна из возможных причин, почему раннее христианство не распространило на животных христианской любви, этого основного принципа, это то, что раннее христианство должно было преодолевать языческие религии, которые включали поклонение животным".

Вместе с тем гуманизм Моисеева Закона, основанного на наиболее гуманных элементах в древних египетской и вавилонской культурах, совершенно очевиден. Закон Моисея предусматривал соблюдение интересов животных, легализовал права животных и в определенной степени допускал распространение на животных нравственных законов. В субботний день, по закону Моисея, должны были отдыхать не только люди, но и домашние животные. "Добродетельный человек чтит жизнь животного" — вот одно из изречений Священного писания, которое, к сожалению, мало известно.

Взгляды на значимость человека и животного преломлялись в учениях видных религиозных деятелей по-разному: либо на первый план выступал антропоцентризм, как, например, у Фомы Аквинского, или антропоцентризм уступал место любви и состраданию ко всему живому, как у Франциска Ассизского.

Известнейший богослов св. Фома Аквинский жил во Франции в XIII в. В молодости он вступил в суровый орден доминиканцев. В своих трудах Фома Аквинский нигде не говорил, что жестокость по отношению к животным — грех. Он признавал грех человека против Бога, против самого себя и своего ближнего. Что касается животных, то они были исключены из этой схемы. "Цель Бога, когда он предлагает относиться к животным с добротой, заключается в том, чтобы predisposing людей к состраданию и доброте друг к другу", — утверждал ученый в своем сочинении "Сумма теологии". Нетрудно заметить, что Фома Аквинский находился под сильным влиянием идей Аристотеля о том, что рыбы и животные, как менее разумные существа, существуют лишь для того, чтобы служить интересам существ более разумных.

Идеи св. Франциска Ассизского, который родился на 40 лет раньше Фомы Аквинского, были в некоторой степени развиты францисканским орденом. Франциск воспринимал всю природу как отражение своего создателя, а потому называл своими "братьями" и "сестрами" не только живые существа, но и солнце, луну, ветер и воду.

Вот почему совершенно естественно для св. Франциска было спасти своих "младших братьев" диких голубей, которых несли на базар, и устроить им гнезда, укротить свирепого волка-людоеда Агобио. "Если бы я только мог предстать перед императором, — воскликнул как-то св. Франциск, — я бы умолял его ради любви к Богу и ко мне издать указ, запрещающий ловить и лишать свободы моих сестер — жаворонков". Св. Франциск страстно любил всю природу — и живую, и неживую. Однако это неразличение живых и неживых форм мешало Франциску Ассизскому видеть истинные страдания, а потому он не стал вегетарианцем.

Влияние идей христианского средневековья на католиков было столь велико и продолжительно, что даже в середине XIX в. папа римский Пий IX не разрешил создание в Риме Общества по предотвращению жестокости к животным, чтобы не внушать людям, что они имеют перед животными долг.

Современные христианские богословы стремятся развить основную идею христианства — милосердие и, опираясь на главные гуманистические доктрины этой религии, сделать логические выводы относительно этического отношения к животным.

Доктор богословских наук, участник движения за Права животных Эндрю Линзи приводит выдержки из доклада епископу Кентерберийскому о связи христианских доктрин с проблемами человека и окружающей природы: "Оно (создание) существует во славу Божию, то есть оно имеет смысл и ценность, помимо оценки его полезности для человека. Именно в этом смысле мы можем сказать, что оно имеет самостоятельную ценность. Вообразить, что Бог создал всю вселенную только для пользы и удовольствия человека, было бы признаком глупости".

В своей работе "Место животных в создании мира: христианская точка зрения" Э. Линзи рассматривает вопрос этики отношения к животным и христианской морали.

Анализируя различные точки зрения на отношение христианской религии к проблемам животных, высказываемые современными богословами, Э. Линзи делает соответствующие выводы этического порядка. Если создание имеет ценность для Бога, то и для человека тоже. Богословское понимание смысла всего сущего должно отличаться от человеческого понимания. Если все существа имеют свою ценность, следовательно, человек не может претендовать на свою абсолютную ценность. Этими выводами д-р Линзи сводит на нет антропоцентризм, который в течение нескольких веков поддерживался христианской церковью, противо-

поставлявшей человека, имеющего душу, животным, у которых ее нет.

В подтверждение выводов д-ра Линзи можно привести высказывание по этому поводу декана Вестминстерского Аббатства, который в 1977 г. писал: "При теистическом понимании создания, каким является христианское учение, ошибочно считать, что все животные существуют только для того, чтобы служить человеку, или что мир создан исключительно для блага человека. Оценка человеком своего собственного благополучия не должна быть единственным руководством при определении его взаимоотношения с другими видами. С теистических позиций человек — это хранитель вселенной, в которой он живет, но по отношению к которой он не имеет абсолютных прав". С этой точки зрения д-р Линзи считает неоправданным использовать животных в научных экспериментах, поскольку это обозначает полное непризнание самостоятельной ценности животных, а, напротив, произвольное выдвижение на первое место интересов одного вида — человека, т.е. это подход к вопросу не нравственный, не христианский, а прагматический. Животные не должны приноситься в жертву человеку, а экспериментирование на животных можно рассматривать как массовое жертвоприношение ради интересов человека. Хотя религия и признает жертвоприношение, но Богу, а не человеку, и не насильственное, а добровольное. Поэтому Линзи оценивает экспериментирование на животных как неправомерное и аморальное.

2.2.5. Православное христианство

Нравственные принципы православного христианства основываются на учении Христа, изложенном в Новом завете. Исходные положения христианского учения — о доброте, ненасилии, самосовершенствовании — развивались в соответствии с общим нравственным уровнем, получая каждую последующую эпоху новое преломление, отвечающее более высокому культурному уровню общества.

Не чужды были идеи доброго, милостивого отношения к животным и русскому христианству. Известно, что один из особо чтимых русских святых Сергей Радонежский приручал диких животных, которых было великое множество в лесах, окружавших основанный им монастырь.

О жизни преподобного Сергия сложено немало легенд. Вот одна из них. Сергей кормил медведя, когда увидел, как татары ташат на аркане русскую девушку. Отец Сергей закричал, чтобы они оставили ее, а потом шепнул что-то медведю, и через секунду огромный дикий зверь неся на татар. В ужасе они бросили девушку и бежали.

Один из любимейших на Руси святых Серафим Саровский иногда изображается на иконах кормящим медведя. Само по себе появление на иконе животного многозначительно. Таким изображением, не символичным, не декоративным, но автобиографичным, иконописец стремится подчеркнуть, что святой был столь милостивым и кротким, что его не боялись даже дикие звери. В этом изображении не только слияние святого с миром живого, его приятие всех тварей, но и столь бесконечная доброта к животным, которая заставляла их забыть свой вековой ужас перед человеком.

Разумеется, святые эти были вегетарианцами. Серафим Саровский, например, питался крайне скудно, в основном снытью (многолетней корневищной травой).

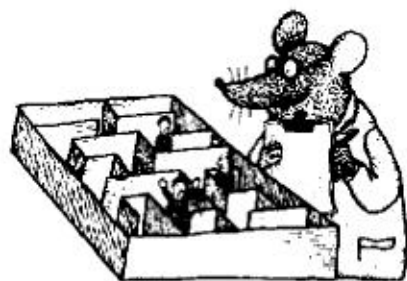
Русская православная церковь во все времена немного говорила об этике отношения к животным, но в начале этого века в ее поучениях зазвучала тема доброго обращения с животными. В 1912 г. Московское общество любителей духовного просвещения выпустило небольшую брошюру "О кротком и жалостливом обращении с животными", ее автор грубое и жестокое обращение с животными называет пороком, который "тем более заслуживает порицания и осуждения, что ничем не может быть извиняем". Автор рекомендует с раннего детства учить детей кроткому обращению с животными. Свои доводы автор подтверждает текстами псалмов, свидетельствующих, что Господь в своем промысле не забывает животных и того же ждет от людей.

В 1915 г. в Троице-Сергиевой лавре была опубликована проповедь "Блажен, иже и скоты милует", заголовком которой послужило известное изречение. В этой проповеди, написанной простым языком и явно предназначенной для крестьян, державших скот, были призывы, напрямую обращенные к этим людям: "Не бранить и не клясть свой скот", "Не бить, не изнушать его непомерными работами, голодом и холодом, но миловать его, оберегать его от всего недоброго". Некоторые из призывов были взяты непосредственно из Священного писания: "Не презри вола работающего"; "Блажен, иже и скоты милует". Более того, автор проповеди призывает не только

быть добрым к своему животному, вступаться за чужую скотину, но и молиться за нее, как это делает церковь.

Заклячая раздел о взглядах различных религий мира на животных, приведем размышления на эту тему известного борца за Права животных Тома Ригана:

« После всего, что сказано и сделано, невольно возникает вопрос, почему в нашем так называемом цивилизованном обществе сегодня жестокость человека к животным все возрастает. Почему так трудно изменить отношение человека к животным? Организованные религиозные институты могли бы сыграть важную роль в воспитании людей. Почти 90 % населения мира исповедуют одну из главных религий. Каждая из этих религий имеет нравственную платформу, с помощью которой можно было бы влиять на массы, воспитывать их. Но никто никогда не слышал с амвонов проповедей, доносящих до людей слово Божие о животных. Завет "Возлюби своего ближнего" включает всех ближних и животных тоже ».



23. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫЕ

Вопрос не в том: Могут ли они думать? Или: Могут ли они говорить? Но: Могут ли они страдать?

Д. Веитам

Человечество за многие тысячелетия привыкло к мысли, что его материальное благополучие основывается на использовании животных, и принимает это обстоятельство как само собой разумеющееся. В странах, где не сформировались религиозно-нравственные предпосылки этического отношения к животным, эксплуата-

цию животных в различных областях человеческой деятельности с этических позиций обычно не рассматривают. Как же будет выглядеть эта эксплуатация, если попытаться приложить к ней этические критерии?

2.3.1. Экспериментирование на животных

В своей книге "Жестокий обман" д-р Роберт Шарп пишет: "Ежегодно в одной Великобритании миллионы животных страдают и умирают в научно-исследовательских лабораториях. Их обжигают, ошпаривают, отравляют и замаривают голодом, подвергают электрическим разрядам и приучают к наркотикам; их подвергают воздействию низких температур, близких к точке замерзания, содержат с рождения в полной темноте и вызывают у них такие заболевания, как артрит, рак, диабет, инфекции ротовой полости, язвы желудка и др.

О жестокости экспериментов на животных за рубежом издано очень много книг. Жестокие эксперименты на животных, может быть, одно из самых черных пятен на совести человечества, потому что они продолжают проводиться, причем во все больших масштабах.

Во всех странах исследователи стараются опустить завесу на то, что происходит в экспериментальных лабораториях. Может быть, потому мы так безжалостны к экспериментальным животным, что не представляем, что такое эксперимент? Или по другой причине?

Какие же эксперименты ужасали видного американского борца за права животных Питера Сингера? Вот некоторые из них. В Харвардском университете в США изучалось влияние электрического шока на поведение собак. Сорок собак поместили в клетку, разделенную на две части барьером, который постепенно поднимали. Собака получала сильные удары электричеством через пол и прыгала через барьер. Чтобы отучить ее прыгать, ей снова наносили электрические удары через пол во втором отделении. Потом переход во второе отделение закрыли куском стекла, и, когда собака пыталась прыгнуть, она разбивала себе голову о стекло. Первые десять-двенадцать дней эксперимента собаки таякали, вопили, мочились... а под конец переставали сопротивляться.

В Принстонском университете тяжким испытаниям подвергли 256 молодых крыс: их лишили пищи и воды и в течение длительного времени наблюдали, как они умирали от голода и жажды. В

результате был получен следующий вывод: молодые крысы в условиях голода и жажды более активны, чем взрослые.

В Медицинской школе университета Джона Хоркинса проводились длительные испытания на бабуинах. Животных помещали в иммобилизирующее (лишающее возможности двигаться) кресло. Лапы обезьяны закрепляли, чтобы она не могла их поднять. В то же время было предусмотрено свободное место для "роста" обезьяны, потому что эксперименты были продолжительными. Один электрод проходил через пояс обезьяны, другим служило сиденье кресла. Кресло было помещено в звуконепроницаемую камеру. В таком положении бабуины находились в течение года-полтора лет "непрерывного эксперимента". Эксперименты состояли в том, что если животное не успевало нажать на рычаг, ему наносился электрический удар. В течение шести часов ежедневно подавался световой сигнал о начале электрических разрядов и обезьяна должна была успеть нажать рычаг 150 раз, чтобы предотвратить удар. Через каждые примерно 5 мин все начиналось снова.

Аналогичные эксперименты проводятся и в нашей стране. Кроме того, у нас крайне жестокие эксперименты без обезболивания были запрещены значительно позже, чем в других странах — лишь в 1978 г. в медицинских учреждениях, несколько позднее в других ведомствах. Вот какие эксперименты проводились до издания этих запрещающих приказов: сильное болевое раздражение наносилось током, механическими ударами и разрезанием кожи и мышц без обезболивания.

Висцеральный травматический шок демонстрировали студентам медвузов, ветеринарных вузов: крысу вскрывали без наркоза и наносили ей удары по внутренним органам.

Вместе с тем запрещение крайне жестоких опытов без наркоза не означало, что эксперименты перестали причинять животным сильные страдания, ужас смерти. Само пребывание животных в виварии мучительно, их естественные инстинкты подавлены, они испытывают постоянный стресс.

Нужны ли вообще эксперименты на животных? Роль экспериментов на животных в развитии медицинской науки в настоящее время ставится под сомнение даже самими медиками: к примеру, д-р Верной Коулман, член Королевского медицинского общества, пишет: "Я не могу вспомнить ни одного значительного успеха в медицине, который явился бы результатом экспериментов на животных. Хотелось бы знать, сколько еще миллионов животных должны будут принесены в жертву, прежде чем мы откажемся от

бесполезной и варварской практики экспериментирования на животных".

Что касается лечебных препаратов, полученных с помощью экспериментов на животных, то многие из них не снижали показатели смертности от различных заболеваний (Р. Шарп).

Эксперименты на животных не защитили людей от ряда вредных препаратов, которые были выпущены в массовую продажу в различных странах. Вот одна из известных по печати катастроф такого рода.

В пятидесятые—шестидесятые годы беременным женщинам прописывали препарат талидомид, действующий как успокоительное средство. Препарат прошел испытания на животных и не обнаружил никакой токсичности. Как выяснилось позднее, его опасные тератогенные свойства обнаруживали себя только при введении человеку и двум видам редко используемых лабораторных животных. Результатом широкого использования талидомида в различных странах было рождение 10 000 детей с уродствами, отсутствием конечностей и пр.

Причины того, что результаты экспериментов на животных неправомерно переносить на человека, лежат на поверхности. Даже неспециалисту понятно, что животные и человек могут различаться своими физиологическими и анатомическими особенностями. И это обстоятельство подтверждено рядом научных наблюдений: известно, что морфин успокаивает человека, но возбуждает кошек; аспирин вызывает родовые уродства у крыс и мышей, но не у человека; талидомид действует обратным образом; пенициллин высоко токсичен для морских свинок и хомяков; обычный промышленный бензин вызывает лейкемию у человека, но не вызывает у мышей; инсулин вызывает уродства у лабораторных животных, но не вызывает у человека; нитрофенол приводит к катаракте у людей, уток и цыплят, но не вызывает ее у других лабораторных животных; серотонин, естественно содержащийся в организме человека, повышает кровяное давление у собак и понижает его у кошек; дозы аспирина, используемые для лечения человека, отравляют кошек, но не дают эффекта при лечении лихорадки у лошадей и тд.

Каковы же причины столь значительных различий между видами? Один из наиболее важных факторов — это скорость и характер метаболических процессов. Научные исследования показывают, что различие в обменных процессах у различных видов является, скорее, правилом, чем исключением.

С каждым годом среди медиков, особенно за рубежом, все более популярной становится позиция, согласно которой экспериментальную медицину и медикаментозное лечение нельзя рассматривать как основной и единственный путь оздоровления. Каков же тогда выход, где пути к здоровью человека? Основные усилия медицинских исследований, как утверждает Британский медицинский журнал, следует направить на изменение образа жизни людей.

Ряд испытаний на животных проводится не с целью получения лекарств или иных методов лечения, но для испытания безопасности новых соединений, получаемых промышленностью: гигиенических и косметических средств, строительных, упаковочных материалов и тд. Кстати, именно при испытании косметических средств применяется особенно жестокий тест на слизистой глаза кролика. Ему вводят в глаз испытываемое вещество, закрепляют голову так, чтобы он не мог дотянуться до глаза лапой, и оставляют на неопределенное количество часов, пока не обнаружит себя повреждающее действие введенного вещества. Появление воспаления, язв сопровождается болью, зудом. Эта пытка может длиться более суток. В других тестах животных заставляют вдыхать распыленное в воздухе вещество, пока не наступит мучительная смерть от отравления.

Есть ли здесь выход, можно ли проверять безопасность тех или иных веществ не на животных? Ученым он известен очень давно, за рубежом альтернативные методы применяются десятилетиями, но не везде: сказываются сопротивление фирм, заинтересованных в производстве лабораторных животных, определенный консерватизм врачей. Методы, о которых идет речь, — это в первую очередь культуральные методы — использование в качестве биологической модели культур клеток, органов, тканей. Эти методы дают сведения о токсичности вещества с точностью, не уступающей таковой при испытаниях на животных.

Развитие альтернативной медицины в нашей стране — важная задача, решение которой не только позволит подойти к реальному оздоровлению населения, но и поможет сделать жизнь людей более нравственной, а эксперименты на животных ненужными. Миллионы собак, кошек, мышей, кроликов⁴, обезьян, морских свинок и других экспериментальных животных перестанут умирать в мучениях в лабораториях страны.

Вегетарианское общество видит в развитии альтернативной медицины решение одной из важнейших этических задач общества и будет всеми средствами способствовать развитию этого направления.

2.3.2. "Мясо — это убийство"

Вы спрашиваете меня, на каком основании Пифагор воздерживался от употребления мяса животных? Я, со своей стороны, не понимаю, какого рода чувство, мысль или причина руководила тем человеком, который впервые решился осквернить свой рот кровью и позволил своим губам прикоснуться к мясу убитого существа.

Плутарх

"Мясо — это убийство" — поет в своей песне Стивен П.Моррисси, один из популярных современных певцов Великобритании. Можно сказать, что эта песня не дань моде, а жизненное кредо певца, который отказался от наркотиков, алкоголя и мяса. Стивен Моррисси, родившийся в 1959 г., в 11 лет, после того как он увидел по телевидению передачу о жестокостях по отношению к животным на фермах, перестал есть мясо. Интересно, что под влиянием песни "Мясо — это убийство" тысячи людей стали вегетарианцами.

Чтобы проследить путь человека от вегетарианства к потреблению мяса, а значит, и понять резкую смену нравственных ориентиров, достаточно поразмышлять вместе с английским психологом д-ром Р.Райдером: "Каково все-таки происхождение мясоедения? Почему стольким людям внушает отвращение вид крови и почему так немногие могут с легкостью убивать и потрошить животное, пока не привыкнут? Эта реакция должна нам говорить что-то о важнейших моментах того кода, которым запрограммирована человеческая психика. Видимо, мы не сотворены, чтобы быть настоящими хищниками. Наши зубы... недостаточно крепки, чтобы разрывать и жевать сырое мясо. Поэтому, если мы не были мясоедами всегда, то когда наши гуманоидные предки приобрели эту привычку? Случилось ли это тогда, когда ледник медленно наползал на плодородные места, где жили люди, уничтожая фруктовые и ореховые деревья, питаясь плодами которых, человек процветал, и оставил только растительность, которая съедобна лишь для настоящих травоядных? Может быть, действительно, был однажды рай, в котором мужчины и женщины были все вегетарианцами, потому что плоды и овощи были в изобилии? Может быть, этот человеческий рай — для экономики и для здоровья — еще вернется?"

Очень многие люди не знают, да и не задумываются, что предшествует покупке ими куска мяса. В действительности это дли-

тельный и мучительный для животного процесс, намеренно скрытый от наших глаз.

Прийти к осознанию необходимости отказа от мяса особенно трудно потому, что человек потребляет его довольно давно, а кроме того, сложилось определенное отношение к мясу как к лучшему продукту — полезному, питательному и даже престижному. С другой стороны, постоянное потребление мяса сделало подавляющее большинство людей совершенно неэмоциональными по отношению к нему.

А между тем, как мы знаем, человечество не всегда питалось мясом. И даже после того, как люди стали использовать мясо в пищу, в разные эпохи и в разных странах к потребности в нем относились по-разному. Если в Японии, например, всегда очень мало потребляли мяса (и не только по религиозным соображениям), в Китае и России пища бедных слоев населения была в основном растительной, то в странах Западной Европы, Америки и в Монголии — мяса традиционно потребляли очень много. Не в последнюю очередь количество мяса, поедаемого "благородными" классами в Европе, как бы символизировало победу человека над "миром животных". Таким образом, питание мясом поначалу было в определенной степени показателем социального положения. И только позднее возникло ложное убеждение, что мясо является важнейшим продуктом питания. В наши дни оба эти понятия практически утратили свое значение и постепенно потребление мяса в наиболее развитых цивилизованных странах (в Великобритании, США и др.) стало сокращаться. И тем не менее... И сейчас средний британец съедает за год такое количество мяса, которое превышает его собственный вес.

Ежегодно в Великобритании убивают огромное количество скота, исчисляемое миллионами голов. Такая же ситуация и в США. Достаточно привести такой пример: примерно 5 тыс. птиц — в основном кур — убивают за то время, которое потребуется, чтобы прочитать одну страницу.

При этом обращение с животными отличается крайней жесткостью. Так, за рубежом беспрецедентной жесткостью по отношению к сельскохозяйственным животным стало интенсивное выращивание скота, когда все соображения гуманности просто отменяются в погоне за миллионными прибылями. Действительно, современное интенсивное животноводство поставило производство мяса "на поток".

Что касается нашей страны, то и сейчас у нас существуют хозяйства, где животные находятся на свободном содержании. А ведь первым шагом к созданию системы интенсивного выращивания — откорма — был перевод животных в закрытое помещение, ограничивающее их жизненное пространство до абсолютного минимума. Но, как и во всем, здесь мы также стремимся догнать Запад и перейти на интенсивное выращивание сельскохозяйственных животных, которое выгоднее экономически.

Как же выглядит этот интенсивный откорм животных? От патриархального отношения к животному, которое еще могло сохраниться в деревне, где о животном заботились хотя бы во время его жизни, не осталось и следа. Коровы уже не Буренки и Пяташки, а безликие единицы в потоке живой продукции. Они, собственно, и не рассматриваются теперь как живые существа. Это — материал, с которым расправляются бесстрастно и безжалостно.

Причем наиболее жестоко обращаются с коровами и телятами. Так, если в естественных условиях теленок сосет мать около года, то при интенсивном ведении животноводства его отнимают от матери сразу же после рождения. Оторванного от матери теленка помещают в тесный загон, на бетонный пол, без подстилки. Здесь в одиночестве и темноте он проводит мучительные 11 месяцев (если его растят на говядину). Если же он предназначен на телятину, то его отвозят на бойню через 14 недель.

Самым дорогим мясом, как известно, считается бледная телятина, которую получают при выкармливании теленка пищей, богатой белками, но с недостаточным содержанием железа. Разумеется, при таком кормлении телята становятся анемичными, нездоровыми. Чтобы как-то удовлетворить потребность в железе, телята пытаются лизать и грызть предметы из железа, которые от них убирают. Однако потребность в железе столь мучительна, что брезгливые в нормальных условиях телята даже лижут мочу на полу. И чтобы не допустить этого, их привязывают цепью за шею. Теленок, таким образом, настолько ограничен в движениях, что если он ложится, то не может вытянуть ног, и лежит скорчившись. Так животное буквально с первых дней жизни жестоко страдает: от одиночества, от скуки, от неподвижности, от невозможности удовлетворить свой главный инстинкт — сосать.

Становясь старше, телята начинают испытывать потребность в жевании жвачки. Однако от грубых кормов, которые ему необходимы, теленок не будет прибавлять в весе так быстро, как это требуется его хозяевам. Поэтому ему дают только жидкую пищу. Вот и

этот инстинкт, как и многие другие, остается неудовлетворенным. Испытывая потребность что-то жевать, телята лижут свою шерсть до тех пор, пока на теле не появляются раны.

Чтобы телята росли быстрее, им скармливают пищи больше, чем это им полезно. Не дают воды, которую частично заменяют жидкой пищей, и теленок ест ее для утоления жажды, когда он уже сыт.

Эта жизнь во мраке и неподвижности длится от полугода до года, после чего телят отправляют на бойню.

Мы уже говорили, что интенсивное животноводство выгодно экономически. Действительно, от коровы в этих условиях получают примерно в 5 раз больше молока, чем в естественных условиях. При этом доят корову 10 месяцев в году. Хотя молока получают много, теленку его не дают: он должен довольствоваться искусственной болтушкой.

Корову, таким образом, эксплуатируют до предела. При этом огромное количество коров болеет. Достаточно назвать хромоту, мастит, пневмонию и другие заболевания, от которых животных "спасают" многочисленные антибиотики. После того как она принесет 4-5 телят, ее сдают на убой.

В некоторых странах скот подвергают еще и дополнительным мучениям при клеймении и кастрации, которые проводятся без обезболивания. Но особенно жестокие мучения причиняются животным во время транспортировок к месту забоя. Страх от непривычной обстановки, тряска, переохлаждение зимой и духота в летнее время, лишение на длительное время пищи и воды, болезненные ощущения при выгрузке из транспорта — все это вызывает у животных настолько глубокий стресс, что они или резко теряют в весе, или даже гибнут. Именно жестокие условия транспортировки вызывают сейчас наиболее активный протест со стороны организаций по защите животных.

Нельзя не сказать о том, что работники, занимающиеся выращиванием скота, в большинстве своем не обладают достаточными знаниями о животных, потому их впечатления о поведении животного могут быть совершенно ошибочными, — считает известный этолог (специалист по поведению животных), профессор Кембриджского университета У.Х.Торп:

"Все домашние животные, которые человек использует в животноводстве — это виды, которые в диком состоянии обнаруживают высоко организованную социальную жизнь в стае, семье, клане или стаде. Это означает, что уровень их поведенческой организа-

ции очень высок, значительно выше, чем представляет себе обычный человек. Хотя корова в стойле или свинья в загоне могут казаться достаточно глупыми... просто потому, что мы еще не начали понимать социальной организации дикого предка, которая, в свою очередь, несмотря на все влияние одомашнивания, до сих пор, несомненно, определяет сенсорные возможности и уровень ощущений и восприятия животного".

По мнению Торпа, большой жестокостью является подавление всех естественных инстинктов животного, естественных его потребностей, и в первую очередь потребности в движении.

Следует заметить, что беспокойство этологов о содержании сельскохозяйственных животных прежде всего относится к свинье. Это, безусловно, умнейшее животное, по интеллекту сравнимое с собакой. Кстати, известны случаи дружбы поросенка и щенка, которые получали одинаковое удовольствие от совместных игр.

Так вот, у свиней, которые содержатся в неестественных для них условиях, т.е. в тесноте и в полном бездействии, развиваются дурные привычки: свиньи откусывают друг другу хвосты. Вот почему при интенсивном выращивании им обрезают хвосты. Это мучительная и совершенно ненужная операция: достаточно любого отвлекающего момента, например, чтобы с потолка свисала цепь, которая бы отвлекала свиней от хвостов.

Свиней, так же как и телят, помещают в узкие тесные загонь и дополнительно привязывают цепью за ошейник или вокруг туловища. Эти умные эмоциональные существа лишены движения, общения с себе подобными. Свиноматки превращены в машины для производства поросят. При этом, чтобы свинья приносила не 2, а 2,6 помета в год, поросят отнимают от матери буквально через 6-12 ч после рождения. Как только у свиньи пропадает молоко, ее покрывают снова. Поросят же помещают в клетки и кормят с помощью искусственной матери.

В неестественных, мучительных условиях животное постоянно испытывает стресс. Такое состояние животного получило даже научное название — "свиной синдром стресса": животное сковано в движениях, кожа его покрывается пятнами, животное начинает тяжело дышать и часто, например при резком звуке или вспышке света, наступает внезапная смерть.

Из-за того что свиньи содержатся в помещениях с цементным или металлическим полом, который более удобен для уборки, почти 65 % их повреждают себе ноги.

Идея выращивания интенсивным способом не обошла и кур: в настоящее время бройлерные куры выпускаются буквально миллионами, как бы становясь частью конвейера, несущего их к собственной гибели.

Самое главное и самое ужасное, что произошло в выращивании кур на птицефабриках, — это перевод кур в помещение, где и кормление, и поение, и освещение автоматизированы. При этом свет не выключают вовсе, чтобы цыплята быстрее росли, и только тогда, когда птицы вырастут и им буквально негде повернуться в клетке, свет приглушают, чтобы они меньше двигались. Поскольку птицы не могут распрямить крылья, у них почти нет перьев. Из-за того, что они стоят на проволочном полу, который режет лапы и не позволяет делать разгребавшие движения, чего требует инстинкт, у кур, выращенных на фабрике, изуродованные, в язвах, с искривленными пальцами лапы.

В естественных условиях между птицами устанавливается иерархия, которую практически невозможно соблюдать в тесноте. Таким образом, социальный порядок, который непременно присутствует в стае птиц, нарушается, вследствие чего они испытывают тяжелый стресс. Неподвижное сидение в клетке также приводит к нарушениям нормального поведения: птицы выщипывают друг у друга перья, дерутся. Известны факты, когда птицы заклевывали друг друга насмерть и поедали мясо. Чтобы предотвратить это явление, у цыплят отрезают часть клюва. Причем операция эта очень болезненная, которая еще более усугубляет противоестественные условия, в которых содержатся птицы.

Перед отправкой на убой цыплят перестают кормить. Для транспортировки же их так плотно "набивают" в ящики, словно это неодушевленные предметы.

В таких же условиях — без солнечного света, в тесноте, на проволочном наклонном полу — содержатся и куры-несушки.

Итак, для обеспечения пропитания животных убивают. Вначале их оглушают. Причем оглушение это не спасает животных от чувства ужаса перед скорой смертью, а они действительно знают, что их ждет. При использовании для оглушения электротока очнувшееся, т.е. живое, все чувствующее животное, разделяют, точно так же, как и 100 лет назад.

Вот какова современная технология убоя животных: "Простейшим способом оглушения скота является удар молотом в лобную часть... Лучший результат получают, если на лоб животного пред-

варительно надевают маску, в которую вмонтирован металлический стержень, по которому затем и наносят удар".

Оглушение скота электрическим током происходит так: при прокалывании стеклом кожи в области головы (затылка) ток проходит через голову и передние конечности... Для подгона животных используют электропогонялки напряжением 16 В.

"... Обескровливание кроликов осуществляют путем разреза на шее, ближе к нижней челюсти".

Оглушение птицы путем нарушения целостности продолговатого мозга осуществляется через нёбную щель или через глазницу. Убой птицы всех видов производят вручную... вскрывая кровеносные сосуды ножом или ножницами..." "И все эти манипуляции, проделываемые с изуверской точностью и скрупулезностью, позволяют получить хороший товарный вид птицы, потому что место обескровливания скрыто в ротовой полости".

Примечательно, что технология убоя (понимай: убийства!) постоянно совершенствуется. "В последнее время, как явствует из технической документации, разработан механизированный способ убоя птицы путем отрезания части клюва вместе с основными сосудами с помощью машины специальной конструкции".

С рыбой и совсем не церемонятся. Запатентованы способы разделки рыбы, когда ее потрошат заживо, т.е. без всякого оглушения. Икру, чтобы она была свежей, принято извлекать из живых осетровых рыб.

2.3.3. Как получают мех

"Как вам не стыдно носить мех!"

Листовка Гуманного общества США

Что происходит с животными, прежде чем человек получит красивые изделия из меха?

В 80-х годах нашего века общества по защите животных в Европе и Америке развернули пропаганду против ношения меха. Во многих странах были выпущены многочисленные листовки, плакаты, значки, открытки, раскрывающие, какой ценой добывается мех. В Канаде скрытой камерой был снят цветной видеофильм, запечатлевший ловлю животных капканами. В некото-

рых странах были проведены демонстрации и пикетирование продаж мехов. Эмблемой борьбы против ношения мехов стала фотография крошечного рыжего лисенка, оставшегося сиротой: его мать была убита ради меха. "У вашей мамы есть шуба?" — этот вопрос обращен ко всем, кто возьмет в руки эту фотографию.

А вот текст одной из листовок, подзаголовков которой гласит: "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 млн. животных убивают ежегодно — не для получения пищи, а только ради их меха. Половина этого огромного количества животных — выдры, волки, лисы, рыси, бобры — отлавливаются капканами и умирают долгой мучительной смертью. Другие 50 млн., 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. Животному, оставшемуся в живых, охотник наступает на горло и топчет его до смерти ".

Особенно впечатляет листовка, приводящая следующие статистические данные: для изготовления всего лишь одного мехового пальто необходимо: 60-80 шкурок соболей, 16-20 — бобров, 10-24 — лисиц, 100-400 — белок, 20-30 — домашних кошек и 3-5 шкурок волков.

Отрадно, что в результате проведенной за рубежом кампании спрос на натуральные меха там резко снизился. В Швейцарии, например, цены на меховые пальто снизились на 75 %, а в Нидерландах — на 90 %. А кампания протестов против убоя новорожденных котиков дубинками была настолько успешной, что этот вид добычи пушнины был просто 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 под названием "Пусть они живут" так и показывает: с роскошного манти на манекенщице стекает кровь убитых животных).

2.3.4. Жестокие развлечения

Бросьте силки и капканы! Не трогайте птишек небесных;

Пусть, беззаботно порхая, поют нам о счастье и воле.

Хитросплетенные сети, крючки с смертоносной наживой

Бросьте! Доверчивых рыб не ловите обманом коварным.

Уст человеческих кровью созданий живых не скверните;

Смертные — смертных щадите!

Овидий

Кровавый спорт волнует меня так же, как волновало бы убийство человека, если не в большей степени; потому что, совершенно так же, как убийство ребенка потрясает больше, чем убийство взрослого (потому что, я полагаю, ребенок так беззащитен и обман его доверия настолько поэтому вопиющ), убийство животного — это использование человеком своего преимущества перед животными.

Дж.Б.Шоу

С давних времен и до сих пор животные используются в самых разных развлечениях, многие из которых носят весьма жестокий характер. Пожалуй, наиболее популярными из них являются охота и рыболовство.

Интересно, что рыболовство традиционно считается абсолютно мирным, идиллическим спортом, а рыболовы представляются романтическими личностями, любящими природу. Однако не требуется серьезных знаний по зоологии, чтобы понимать, что рыба ощущает боль точно так же, как и человек, потому что имеет высокоорганизованную нервную систему. Как и все живые существа, она обладает инстинктом самосохранения и испытывает связанный с этим инстинктом ужас смерти. Смерть этих существ весьма жестока: у рыб с разорванными внутренностями или губой наступает медленное удушье.

Охота по сравнению с рыболовством сопровождается значительно более острыми ощущениями: в самом деле, смерть животного более похожа на смерть человека.

Охота не всегда является отражением садизма охотника, и все же этот элемент может присутствовать, указывает в своей книге "Революция животных" д-р Ричард Райдер.

Один из охотников описывает, как он в Африке ранил крупного слона. Вместо того, чтобы убить его сразу, охотник развел костер и приготовил кофе. Налюбовавшись видом поверженного слона, охотник начал наугад стрелять в раненое животное, наблюдая за его агонией. Наконец слон, у которого из глаз катились крупные слезы, перевернулся на бок и умер.

Нужно отметить, что воспевание агрессивности, переживаемой во время охоты, восторг преследования "врага" с оружием в руках и с жадной убить его объединяют охотников всех времен и народов. По поводу этой борьбы и этих "мужских доблестей", проявляющихся во время охоты, проф. Фриман писал в 1869 г.: "Риск при этих видах спорта и предполагаемая мужественность, когда себя подвергают этому риску, обычно подчеркиваются как одно из достоинств этого вида спорта. Возможно, я очень слеп и низок духом, но мужественный дух охоты на лис мне совсем не представляется мужественным, а одновременно трусливым и тупым. Дух охоты труслив, потому что жестокость направлена против жертвы, которая не может защититься от мучителей, находящихся в полной безопасности. Дух охоты туп, потому что глупо было бы рисковать жизнью без достаточной причины. Мужественно, более чем мужественно, поведение человека, который жертвует собой или рискует своей жизнью за достойное дело. Но я не вижу ничего мужественного, абсолютно ничего достойного в том, что человек рискует жизнью ради недостойного дела или без причины вообще".

Важным и опасным делом были добыча пищи и защита от хищников у первобытных людей. Действительно, требовалось немалое мужество, чтобы напасть на мамонта с примитивным копьем в руках или защитить свои семьи от нападения саблезубого тигра. Однако постепенно, по мере того как природа завоевывалась человеком, необходимость в охоте стала отпадать. Тем не менее мужчины не желали отказываться от удовольствия, которое они получали от проявления таким образом своей мужественности.

Например, в Великобритании особую популярность приобрела охота на лис, хотя она не преследовала экономических целей: большой урон хозяйству фермеров приносили не лисы, а собаки.

Другой пример. В Австралии до самого недавнего времени была распространена охота на кенгуру. Совершенно беззащитных животных убивали буквально сотнями. Ради чего? — Ради удовольствия убить. Охотились обычно ночью. Животных, чтобы они не могли убежать, слепили прожектором. Затем подходили к кенгуру, брали за голову и перерезали горло. Вот так убивали существо, ко

торое не только не представляло для людей никакой опасности, но у которого не было ни единого шанса спастись.

Можно сказать, что и в нашей стране в различных заповедниках и охотничьих хозяйствах охота проводилась примерно так же, т.е. только ради получения сиюминутного удовольствия. Охотники сидели на невысокой вышке — всего в 2-3 м над землей, — а кабаны, таким образом, паслись у них прямо под ногами. Кстати, кабанов долгое время специально прикармливали, чтобы они безбоязненно приходили за едой под вышку. Охотники, для которых организовывались такие "забавы", расстреливали зверя в упор.

В XIX в. вошла в моду охота на крупную дичь. Следствием этого пагубного увлечения стало значительное уничтожение таких великолепных животных Африки, как слоны, носороги, львы, леопарды. Тогда же возникла мода украшать дома трофеями охоты: шкурами, рогами, головами убитых животных и целыми чучелами. Влекомые этой модой, охотники уничтожали диких животных с еще большим азартом.

Правда, во все времена у приверженцев "мужественного" спорта были и оппоненты. Так, еще в XII в. Джон из Салисбери критиковал охотников: "Постоянно следуя этим путем в жизни, они теряют значительную долю своей гуманности и становятся почти такими же дикими, как те звери, на которых они охотятся".

Голоса критикующих слышны и сейчас. К примеру, в одном из номеров газеты "Известия" с возмущением рассказывалось о том, как трактористы гонялись на тракторе за зайцем и в конце концов задавили его.

А между тем в Испании до сих пор сохранился зародившийся еще во времена средневековья обычай гонять по улицам животных (быков, телят, коров), бить их, резать ножом, догонять и давить машиной, сбрасывать разукрашенных ослов с верхних этажей. Поистине варварский обычай. И чем благороднее охота на волка с вертолета? Когда вертолет зависает над волком, он прижимается к земле, глядя вверх, а его в упор расстреливают... Жестокое развлечение. И все-таки менее жестокое, чем догонять волка верхом на лошади и сечь его на бегу, пока он не испустит дух. А ведь это национальный спорт казахов, и в подобных мероприятиях участвует огромное количество людей — и охотников, и зрителей, одинаково воодушевленных созерцанием убийства.

Виртуозность, изощренность, с которой человек убивает животных, фантазия, разнообразие, с которой он обставляет охоту, дока-

зывает одно — человек действительно получает огромное удовольствие от процесса убивания.

И все-таки не все люди разделяют это сомнительное удовольствие. В 60-х годах в Англии была создана Ассоциация саботажа охоты, действующая только теми методами, которые исключают насилие. Их противники, увы, не столь гуманны. Однажды члены Ассоциации решили помешать готовящейся традиционной охоте на выдр. Около 300 охотников перевернули машину, вытащили из нее одного из членов Ассоциации и, воспользовавшись дубинками, предназначенными для выдр, сломали ему челюсть.

Ссылки охотников на радость общения с природой во время охоты, на то, что охота — только повод, чтобы побывать в лесу, звучат не слишком убедительно. К примеру, фотоохота не завоевала такой популярности, как сама охота. А ведь, казалось бы, фотоохота не лишена романтики: это и общение с природой, и отслеживание дикого зверя, и ожидание его в лесной чаще, и умение подловить одно единственное мгновение. Да, и "трофей" — фотографии — она тоже приносит. И все равно для настоящих охотников ничто не заменит азарта убийства, ощущения победы над слабым.

Еще Чарльз Диккенс возмущался таким развлечением, как ходить в зверинец кормить животных. Цивилизованному человеку, понимающему психологию животного, знающему о поведенческих особенностях диких животных, неприятно видеть их в клетке или вольере, где его инстинкты подавлены, где оно томится от скуки. Глубокий эгоизм человека, который в какой-то момент может захотеть поглядеть на жителей джунглей, пустынь, тайги, не тратя на это никаких усилий, собрал животных в противоестественных для них месте, климате, обстановке. Не нужно обладать очень большим воображением, чтобы представить себя в подобной ситуации — в ограниченном пространстве, без права выхода, без надежды получить свободу. Это место называется — тюрьма.

Трудно сказать, чья жизнь грустнее: животных зоопарка, лишенных всякой деятельности, или животных цирка, которых насильно заставляют выполнять противоестественные для них действия.

В некоторых странах цирк с животными начинают воспринимать как довольно жестокое развлечение. В Великобритании, например, во многих графствах (округах) использование животных в цирке запрещено. В Канаде, США Австралии освистали гастролировавший там в 70-е годы советский цирк. Люди с плакатами пике-

тировали вход в цирк. Почему? Да, потому, что для животного, особенно дикого, выполнение трюков — страшная и унижительная вещь. Чтобы заставить зверя выполнять трюк, необходимо с помощью страха перед наказанием сломить его волю, мужество. Причем, чем сложнее трюк, чем больше зрители восхищаются "мастерством" зверя, тем больше страданий он перенес при дрессировке. И все эти муки только лишь для того, чтобы публика на представлении посмеялась.

Считается, что детям полезно ходить и в зоопарк, и в цирк. Пожалуй, это не совсем так. Ведь дети здесь приучаются к бездушию, привыкают видеть в животных всего лишь кукол, которым неведомы радости и печали, как всем живым существам. Поведение животных в клетке искажено, инстинкты подавлены. В них ничего не остается от тех гордых, независимых существ, какими они предстают на свободе.

Проблемы защиты животных



...Тирания людей над животными ... причиняла и до сих пор причиняет столько боли и страданий, что ее можно только сравнить с многовековой тиранией белых людей над черными. Борьба против этой тирании представляет собой борьбу, столь же важную, как любая другая нравственная или социальная проблема, за которую бились в последние годы.

П.Сингер

3.1. ИСТОРИЯ ЗАЩИТЫ ЖИВОТНЫХ

Началом организованной борьбы за защиту животных можно считать время, когда начали создаваться общества защиты животных и было разработано первое законодательство по этому вопросу.

Самой первой общественной организацией по защите животных было Общество по предотвращению жестокости к животным,

созданное в 1824 г. в Лондоне. Английская королева Виктория, царствовавшая почти весь XIX в., очень любила животных и оказывала этому обществу свое покровительство. В честь нее оно стало называться Королевским. Королеве удалось поднять общественный престиж общества, что было чрезвычайно важно для его успешной работы, для преодоления пренебрежительного отношения к вопросам защиты животных со стороны общества.

Огромным успехом движения в защиту животных явилось принятие в 1822 г. впервые в истории законодательства против жестокостей по отношению к животным. Этому в значительной степени способствовали член английского парламента Ричард Мартин и его сподвижник лорд-канцлер Томас Эрскин.

Ричард Мартин был личным другом короля Георга IV, который прозвал его "человечный Дик". По характеру Ричард был горяч и очень впечатлителен: однажды он вызвал на дуэль человека за то, что тот убил собаку его друга.

О добром отношении к животным Томаса Эрскина и его горячности рассказывают множество историй. Вот одна из них. Как-то Эрскин стал увещевать возчика, избивавшего свою лошадь, на что возчик ответил: "Разве я не могу делать, что хочу, с тем, что есть моя собственность?" "Да, — ответил Эрскин и ударил возчика, — и я могу тоже, потому что трость — моя собственность".

Главным вопросом в законодательстве 1822 г. была травля животных, которая в те времена считалась узаконенным развлечением, но это была не единственная жестокость по отношению к ним.

Провести законодательство через парламент было очень нелегко. В течение нескольких лет парламент отвергал билль, предложенный Мартином и Эрскином. Наконец согласие королевы было получено, и обе палаты парламента его приняли. Это был Акт по предотвращению жестокого и недостойного обращения со скотом, известный также и как Акт Мартина. Все последующие годы Мартин пытался провести и другие билли, которые позволили бы запретить травлю быков, бои собак, улучшить состояние боев, а также защитить собак и кошек. Коллеги Мартина постоянно высмеивали его за предпринимаемые им усилия помочь животным. Достаточно сказать, что, когда предложенные им проекты законов зачитывались в парламенте, их встречали какофонией воплей, напоминающих звериные, и саркастическими замечаниями. Надо отдать должное Мартину, который обращал эти издевки против своих оппонентов. Например, когда ему сказали: "В следующий раз вы будете пытаться защитить кошек и собак!", он ответил: "А поче-

му бы и нет, раз вы об этом заговорили". К сожалению, все те законопроекты, которые Мартин впоследствии представлял на рассмотрение парламента, например билль против вивисекции, так и не были приняты.

Итак, вскоре после утверждения Акта Мартин завел в суде дело о жестокости — речь шла об осле, которого избивал хозяин. Мартин, не считавшийся с условностями, настоял, чтобы осла привели в суд, где могли бы освидетельствовать его раны. Этот случай получил широкую огласку, чего, собственно, и добивался Мартин. По этому поводу даже была сочинена популярная в те годы песенка: "У меня был осел, он встал и не шел".

Через некоторое время Мартин возбудил еще одно дело об избиении лошадей, все виновные были оштрафованы на 20 шиллингов.

Задача Мартина была приучить людей к мысли, что жестокость по отношению к животным запрещена законом. Кстати, добиваясь штрафов виновным, он потом сам же и платил эти штрафы, так как иначе пришлось бы страдать семьям виновных. Поступая таким образом, Мартин надеялся, что его великодушные заставят людей быть более сострадательными к животным.

Умер Мартин в 1884 г. в возрасте 80 лет, так и не увидев исполнения своей мечты о гуманных законах. Ввести эти законы удалось уже другим. Наиболее важным был Акт защиты животных, принятый парламентом в 1911 г. и защищающий всех животных, т.е. "любую птицу, зверя, пресмыкающееся или рыбу".

Таким образом, именно Великобритания стала первой страной, в которой было принято законодательство по защите животных от жестокости. Однако другие европейские страны быстро ее догнали. Так, аналогичные законы в период с 1833 по 1840 г. приняли германские государства. Правда, нельзя не отметить, что еще до издания законов многие немецкие короли защищали животных, в частности Фридрих Вильгельм Великий, которому приписывают такие слова: "С тех пор, как я узнал людей, я научился любить животных".

Вскоре за Германией и Швейцарией в 50-х годах прошлого века законы, защищающие животных, были приняты и в Скандинавских странах.

В 30-х годах XIX в. законодательство по защите животных было принято в США. Правда, если в Англии и Германии действительно судили людей, жестоко обращающихся с животными, то в Америке это законодательство применялось чрезвычайно редко. Пер-

вое американское общество по предотвращению жестокости к животным было создано в 1866 г. Его основателем стал богатый житель Нью-Йорка Генри Берг. В течение 10 лет пытался Берг провести законодательство против вивисекции, но безуспешно. Кстати, борьба против вивисекции продолжалась и позднее. Один из веских аргументов против этих процедур принадлежит известному профессору медицины в Харварде Х.Байджлоу: "Наступит время, когда мир будет смотреть на современную вивисекцию во имя науки так же, как он смотрит сейчас на сжигание людей на костре во имя религии".

В 1877 г. американские общества по защите животных объединились в Американскую гуманную ассоциацию, одной из задач которой было улучшение условий перевозки скота на бойни.

В начале XX в. движение в защиту животных распространилось на многие англоязычные страны: Индию, государства Африки, Австралию, Канаду и Японию. В Италии английские защитники животных образовали совместное англо-итальянское общество защиты животных. С помощью английских денег Фонд защиты животных был организован и в Греции.

После того как общества по защите животных появились на всех континентах, вполне логично встал вопрос о создании международной организации. С инициативой организации такого международного органа выступило Королевское общество по предотвращению жестокости к животным в Великобритании. И в 1959 г. было образовано Международное общество защиты животных, в котором действует штат инспекторов, координирующих работу в самых разных уголках земного шара.

С 1979 г. в Англии начался принципиально новый этап в развитии движения в защиту животных. Можно сказать, что эта "проблема вошла в политику", т.е. впервые в истории основные политические партии официально сформулировали свое отношение к проблеме защиты животных. Таким образом, проблема животных получила статус вопроса государственной важности. Немалую роль в подготовке общественного мнения к решению этого вопроса сыграли многочисленные публикации, появившиеся в английской прессе в 70-х годах.

Одним из направлений борьбы против жестокого обращения с животными, вызывавшим бурную эмоциональную реакцию у общественности, была борьба против экспериментов на живых животных.

Борьба за законодательство, запрещающее жестокие экспери-

менты на животных в конце прошлого века, связана с именем известной английской писательницы и защитницы животных Фрэнсис Кобб. Началась ее деятельность с написания статьи о правах человека в отношении животных. Затем, оказавшись во Флоренции, Фрэнсис Кобб создала там флорентийское общество защиты животных. Вернувшись в Англию, Ф.Кобб возглавила движение против vivisection, на базе которого было создано Национальное общество антививисекционистов, которое через 100 лет превратилось в Международную ассоциацию против болезненных экспериментов на животных.

Хотя в соответствии с конституцией английская королева не имела право открыто поддерживать сторонников реформ, возможно, именно ее отрицательное отношение к vivisection способствовало принятию в 1876 г. парламентского акта в защиту экспериментальных животных.

Борьба противников vivisection велась и во Франции. В 1880 г. молодая англичанка Анна Кингсфорд получила в Париже медицинский диплом, так и не прибегнув во время учебы к vivisection. Ее пример произвел большое впечатление на современников. Возможно, именно он способствовал созданию Французского общества противников vivisection, первым президентом которого стал великий Виктор Гюго. Гюго так отвечал на приглашение стать президентом общества: "Ваше Общество возвысит девятнадцатый век. Vivisection — преступление; человеческая раса должна отречься от этого варварства".

Движение в защиту животных в нашей стране началось значительно позднее, чем в других странах. Только в 1954 г. преподаватель одного из московских вузов Е.А.Антонова, поддерживаемая известным художником-анималистом В.А.Ватагиным, добилась создания секции охраны животных при Московском отделении Всероссийского общества охраны природы.

Секции охраны животных, возглавляемой доктором медицинских наук К.А. Семеновой, удалось добиться запрещения крайне жестоких экспериментов без обезболивания, а также улучшения условий содержания животных в научно-исследовательских институтах, издать первые в стране пособия по гуманному обращению с животными.

С годами подобные организации, объектом защиты которых были в основном домашние животные, лошади, экспериментальные животные, появились и в других городах — С.-Петербурге, Киеве, Харькове, Одессе, Вологде.



3.2. ПРАВА ЖИВОТНЫХ

Во второй половине XX в. наметился новый подход к взаимоотношениям человека и животных. Если ранее перед защитниками животных не стоял вопрос о том, есть ли у них какой-либо нравственный долг перед животными, то новое движение за права животных, возникшее в конце 60-х — начале 70-х годов нашего века, провозгласило, что животные, как и любое другое существо на земле, имеют права на жизнь, на избавление от страданий. Сторонники прав животных утверждают, что осуществление человеком права сильного по отношению к животным — это точно такая же дискриминация, как угнетение людей другого пола или другой расы. Перестать видеть в существе другого биологического вида орудие достижения своих целей — последний нравственный рубеж, который осталось преодолеть людям всего мира.

Один из виднейших участников движения за права животных Питер Сингер, выпускник Оксфордского университета, так определяет дискриминацию животных: "Расист нарушает принцип равенства, придавая большее значение интересам своей собственной расы за счет интересов другой расы. Противник равенства полов нарушает принцип равенства, отдавая предпочтение интересам своего пола. Аналогичным образом тот, кто проводит дискриминацию по виду, допускает, чтобы интересы его вида ставились выше интересов других видов (нечеловека). Но во всех случаях принцип один и тот же".

В своей известной книге "Освобождение животных" П.Сингер приводит свою беседу с двумя любительницами животных, чтобы показать различие между любительским отношением к животным, защитой их в прежнем понимании слова и борьбой за права животных:

« Вскоре после того, как я начал работу над этой книгой, я и

моя жена были приглашены на чай — мы жили в это время в Англии — дамой, которая слышала, что я собираюсь написать о животных. Сама она очень интересовалась животными, как она говорила, и у нее была знакомая, которая уже написала книгу о животных и которая будет необыкновенно рада познакомиться с нами.

Когда мы приехали, знакомая нашей хозяйки уже была там, и она, конечно, очень хотела поговорить о животных. "Я очень люблю животных, — начала она, — у меня собака и две кошки, и, знаете, они замечательно дружат между собой. Вы знаете миссис Скотт? У нее небольшая больница для домашних животных..." — и она оседлала своего конька. Когда подали закуски, она сделала паузу, взяла бутерброд с ветчиной и затем спросила нас, какие у нас есть животные.

Мы ответили ей, что у нас нет животных. Она немного удивилась и откусила от бутерброда. Наша хозяйка, которая кончила подавать на стол бутерброды, присоединилась к нам и поддержала разговор: "Но ведь вы же действительно интересуетесь животными, мистер Сингер?"

Мы пытались объяснить ей, что нас интересует предотвращение страданий; что мы выступаем против дискриминационного подхода к вопросу; что считаем дурным причинять другому существу мучения, которых можно избежать, даже если это существо не принадлежит нашему собственному виду; и что мы считаем, что животные жестоко и безжалостно эксплуатируются людьми, и мы хотим, чтобы стало иначе. С других точек зрения, сказали мы, животные нас особенно не "интересуют". Ни один из нас никогда особенно не увлекался собаками, кошками или лошадьми, как это бывает у других людей. Мы не были "любителями" животных. Мы просто хотели, чтобы к ним относились как к свободным чувствующим существам, которыми они являются, а не обращались, как с той свиньей, мясо которой было сейчас в бутербродах нашей хозяйки ».

Определяя позиции сторонников прав животных, другой известный деятель этого движения американский доктор философии Том Риган в своих книгах "Борьба за права животных" и "Дело о правах животных" называет следующие цели: отказ от всех видов эксплуатации животных, связанных с причинением страданий животным или их умерщвлением, использованием их в пищу, для получения меха и кожи, в экспериментах, в зрелищных мероприятиях.

Как понимать право животного, его равенство с человеком? П. Сингер объясняет это так: "Забота о благополучии ребенка, воспитывающегося в Америке, будет означать, что мы должны его выучить читать; забота же о благополучии свиньи означает только, что мы должны оставить ее в покое вместе с другими свиньями в том месте, где есть достаточно пищи и места свободно побегать. Но основной принцип — что мы должны учитывать интересы данного существа, какими бы ни были эти интересы, — должен распространяться, в соответствии с принципом равенства, на все живые существа, черные или белые, мужского и женского пола, гуманоидные и негуманоидные".

Началом движения за права животных можно считать публикацию в 1965 г. большой статьи известной писательницы Бриджит Брофи под названием "Права животных", в которой она писала: "Взаимоотношения между homo sapiens и животными представляют собой безжалостную эксплуатацию. Мы используем их труд; мы поедаем их и одеваемся в них. Мы используем их, чтобы служить нашим предрассудкам; если раньше мы приносили их в жертву нашим богам и вырывали их внутренности, чтобы предсказать наше будущее, то теперь мы приносим их в жертву науке и экспериментируем на их внутренностях в надежде, что, может быть, совершенно случайно мы сможем немного яснее видеть наше настоящее".

Шесть лет спустя была издана книга трех молодых оксфордских философов "Животные, человек и нравственность", за нею последовал ряд серьезных работ по данному вопросу: книги Ричарда Райдера, включая "Жертвы науки", и Питера Сингера "Освобождение животных". Специальные издания по вопросу нравственного отношения к животным выпустили такие академические журналы, как "Этика", "Философия", "Вопрос".

Движение за права животных было начато и возглавлено высокообразованными людьми, докторами философии, психологии, т.е. элитой английской и американской интеллигенции. Как отмечает один из активных участников движения Ричард Райдер в своей книге "Революция животных": « Действительно, освобождение животных — может быть, единственное в своем роде движение среди других движений за освобождение с той точки зрения, что оно возглавлялось и вдохновлялось необычно большим числом профессиональных философов; редко какая-либо проблема так рационально аргументировалась и интеллектуально защищалась. В свое время Альберт Швейцер жаловался, что философия обходила этот вопрос, "играя на рояле, на котором нельзя было дотрагиваться до целого набора клавиш". Однако современную революцию в мышлении, которая испытала необычайный подъем после 1969 г., возглавили сами философы ».

Движение за права животных объединяло выпускников Оксфорда — самого престижного университета мира. Вот как описыва-

ет свое "обращение" Питер Сингер: "Осенью 1970 г. я был студентом-выпускником Оксфордского университета. Хотя я специализировался по моральной и социальной философии, мне не приходило в голову — так же, как это не приходит в голову большинству людей, — что наши отношения с животными представляют собой серьезную нравственную проблему. Я, конечно, знал, что с некоторыми животными жестоко обращаются, но я полагал, что это жестокости случайного характера и не показатель того, что что-то в принципе плохо.

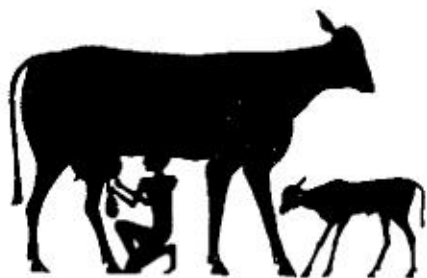
Мое безмятежное состояние духа было нарушено, когда я познакомился с Ричардом Кешеном, также студентом Оксфорда и вегетарианцем. За обедом я спросил его, почему он не ест мяса, и он начал рассказывать мне об условиях, в которых находятся животные, мясо которых я ел...

Я пришел к убеждению, что, используя в пищу животных, я участвую в систематическом угнетении других видов существ, осуществляемом моим видом".

Сейчас движение за права животных охватило буквально все страны мира, появились национальные и международные организации, объединяющие в своих рядах единомышленников. Издаются журналы, в частности весьма интересный американский журнал "Анималс Адженда" ("Проблемы животных").

В нашей стране борьбу за права животных ведет Вегетарианское общество при Экологическом фонде СНГ*, которое видит путь к нравственному совершенствованию общества через отказ от потребления мяса и от других форм жестокой эксплуатации животных.

* Адрес Общества: 117331, Москва, Ленинский просп., 87, Экологический фонд СНГ. Тел. 134-63-62, 172-86-33.



33. ЖИЗНЬ БЕЗ ЖЕСТОКОСТИ

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

Трайон

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

А сможем ли мы жить без жестокости по отношению к животным: не убивая, не мучая их? Миф о том, что человек не может жить без мяса, развеян наукой (и практикой тоже). Об этом наша книга.

Мех стал символом роскоши, а не материалом для защиты от холода: нас прекрасно согревают шерстяные вещи, синтетический мех. Натуральную кожу с успехом заменяет синтетическая: производство ее намного дешевле, а изделия из нее не уступают по красоте и элегантности.

Словом, проблема одежды в современном мире уже решена без использования животных.

В зарубежной прессе сейчас много пишут о том, 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? — Нет.

Альтернатива медицине медикаментозной, хирургической, вламывающейся в организм с чужеродными препаратами, искусственными органами, — это натуропатическая, профилактическая медицина. Острый интерес к рекомендациям врачей-натуропатов — отражение неудовлетворенности больных полученной медицинской помощью (или даже — отсутствием таковой). Натуропатическая медицина, опирающаяся на многовековые наблюдения человека, доказала свою эффективность.

Известно, что в древнем Китае врач, лечивший императора, 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.

Еще одна альтернатива — гомеопатическая медицина, основанная на создании у людей иммунитета (его как раз и нарушает лекарственная медицина), которая успешно справляется с большинством заболеваний. И натуропатия, и гомеопатия не нуждаются в экспериментах на животных.

Зарубежные журналы по вегетарианству и защите животных широко рекламируют товары, изготовленные без использования животных: продукты питания, одежду, обувь, гигиенические и косметические средства. У каждого есть выбор: если захотеть, можно жить без жестокости.

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

ЛИТЕРАТУРА

- Бекетов А.Н. Питание человека в его настоящем и будущем. Спб., 1879.
- Вильяме Г. Этика пищи, или нравственные основы безубойного питания для человека. М.: Типогр. Меньшова, 1910.
- Геттинг Г. Встречи с Альбертом Швейцером. М.: Наука, 1967.
- 250 мыслей философов, поэтов, ученых о вегетарианстве и воздержании. М.: Т-во Кушнерев и К, 1908.
- Житенко П.В. Организация убоя сельскохозяйственных животных. М.: Россельхозиздат, 1980.
- Магидов С.Х. Великая мечта // Советский Дагестан. 1989. № 5. С. 26-30.
- Магидов С.Х. Диета долгожителей и нурми // Физкультура и спорт. 1984. № 11. (1038).
- Магидов С.Х. Правильный путь // Советский Дагестан. 1990. № 5. С. 34-42.
- Матюшин А.С., Осняч В.С., Павлова Т.Н. Деонтология медико-биологического эксперимента. М.: РУМК по высш. и средн. спец. образов. МЗ РСФСР, 1987.
- Несмеянов А.Н., Беликов В.М. Пища будущего. М.: Педагогика, 1929.
- Толстой Л.Н. Первая ступень. Спб., 1905.
- Фрайер Ф.Г. Картина жизни. М.: Наука, 1982.
- Чертков В.Г. Злая забава. Мысли об охоте. Спб., 1890.
- Этическая мысль. Научно-публицистические чтения. М.: Политиздат, 1988.
- Animal Sacrifices. Religious Perspectives on the Use of Animals in Science / Edited by T. Regan. Temple University Press, Philadelphia, 1986. The Animals' Agenda. 1990. N 1-12; 1991. N1-12.
- Animals and Alternatives in Toxicology. Present Status and Future Prospects / Edited by M. Balis, J. Bridges, J. Southee. Macmillan Press, London, 1991.
- Cooper M.E. An Introduction to Animal Law. Academic Press. London-New York, 1978.
- The Future of Animal Cells, Models and Systems in Research. Washington, 1977.
- Regan T. The Case for Animal Rights. Routledge, London-New York, 1988.
- Regan T. The Struggle for Animal Rights. International Society for Animal Rights. Inc. Clarks Summit, PA. 1987.
- Ryder R.D. Animal Revolution. Basil Blackwell Ltd, 1989.
- Ruesch H. Naked Empress, or the Great Medical Fraud. Garzanti Editore, Milano, 1986.
- Sharpe R The Cruel Deception. Thorsons Publishing Group. 1988.
- Singer P. Animal Liberation. A New Ethics for our Treatment of Animals. Avon Books. New York, 1975.
- The Vegan. 1990. N 1-6; 1991. N 1-6.
- The Vegetarian. 1990. N 1-6; 1991. N 1-6.
- The Vegetarian Handbook. Edited by J. Bowler. CBL Recycled Print Ltd. 1990.

М42

Мелкова И.Л. и др.

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

Если вы хотите стать мудрым и нравственно совершенным, продлить свою жизнь и даже в старости оставаться активным и бодрым, снизить вес и достигнуть прекрасной спортивной формы, советуем вам прочитать книгу "Все о вегетарианстве", авторы которой в доверительной и образной форме рассказывают о премудростях правильного питания, указывают конкретный путь перехода на молочно-растительную пищу, предлагают многочисленные рецепты блюд для вегетарианцев, причем не только русской, но и иностранной кухни.

На широкий круг читателей.

4105040000 - 112
М ————— Без объявления
011(01) - 92

ББК 51.230

Справочное издание

Медкова Ирина Львовна,
Павлова Татьяна Николаевна,
Брамбург Борис Вульфович

ВСЕ О ВЕГЕТАРИАНСТВЕ

Редакторы *Е.В. Полисектова, М.Ю. Чинякова*

Техн.редактор *А.В.Романова*

Худож.редактор *А.М. Павлов*

Корректор *Г.М. Гапенкова*

Оформление художника *А.В. Кузнецова*

ИБ № 4489

Подписано в печать с оригинала-макета 10.09.92. Формат 60х90 1/16. Бумага кн.-журн.
Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл.печ.л. 18,0/18,25 усл. кр.-отт. Уч.-изд.л. 17,71.
Тираж 50 000 экз. Заказ 1064. Цена С-112 Изд. № 7424

Издательство "Экономика", 121864, Москва, Г-59, Бережковская наб., 6.

Ярославский полиграфкомбинат Министерства печати и информации Российской Федерации. 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.