

Всё о вегетарианстве

Н. Л. Меднова, Т. Н. Павлова,
Б. В. Брамбург



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

Всё о вегетарианстве

Вегетарианство — это не только особый способ питания, но и образ жизни, основанный на определенных этических принципах. Используя отечественные и зарубежные исследования, авторы показывают роль вегетарианства в избавлении от «болезней века», укреплении здоровья, продлении активной жизни, а также в нравственном совершенствовании. Книга содержит большое количество рецептов разнообразных блюд на каждый день и к праздничному столу.

Введение

Понятие этического вегетарианства
Взгляд на историю отношения к животным
Религии и животные
Индуизм, буддизм, джайнизм
Иудаизм
Ислам
Христианство
Великие вегетарианцы
Вегетарианское движение сегодня
Вегетарианство и здоровье
Влияние вегетарианского питания на организм человека
Вегетарианство и «болезни века»
Оздоровительное действие вегетарианских рационов
Медицинские проблемы вегетарианского питания
Вегетарианство и снижение веса
Рецепты для снижения веса
БЛЮДА ИЗ СЫРЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ
Различные системы вегетарианского питания
Восточные системы оздоровительного питания
Сыроедение — особый вид вегетарианства
ОСНОВОПОЛОЖНИКИ НАТУРИЗМА
Главный прием пищи
Как есть
Как перейти на сыроедческую диету
ИЗ ОПЫТА НАТУРИСТОВ
Крапива
Подорожник
Одуванчик
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СЫРОЕДОВ
Овощные салаты
Способ приготовления блюд из зерновых и бобовых
Что нам дает вегетарианство
Вегетарианство и здоровье
Вегетарианство и долголетие
Вегетарианство и выносливость
Вегетарианство, красота и доброта
Что и как есть
Почему становятся вегетарианцами
Рецепты для начинающих
Закуски

Салаты
Супы
Вторые блюда
Десерты
Рецепты здоровья
Соки
Салаты
Супы
Вторые блюда
Лакомства
Рецепты для веганов
Салаты
Закуски
Супы
Вторые блюда
ЛАКОМСТВА ДЛЯ ВЕГАНОВ
Праздничные и экзотические рецепты
Закуски
Салаты
Супы
Вторые блюда
Соусы
ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА
Фруктовые десерты
Тесто для выпечки
Пироги, пудинги, пирожные, торты
Напитки
АНГЛИЙСКИЕ БЛЮДА
РЕЦЕПТЫ АНГЛИЙСКИХ ВЕГАНОВ
НЕКОТОРЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ РЕЦЕПТЫ
Салаты
Супы
Вторые блюда
Пища и религия
Вегетарианство и будущее планеты [ВАЖНО!!! Очень важно!!!]
Чем прокормить население
Как сохранить планету
Вегетарианство и проблема выращивания продуктов питания

Введение

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. Люди, как и приматы, в самом начале своего существования питались лишь растительной пищей. О генетической приспособленности человека к растительной пище свидетельствуют его жевательный аппарат, наличие червеобразного отростка — аппендикса (участвующего в усвоении клетчатки), более низкая температура тела, чем у хищников. Нужно заметить, что появление и развитие скотоводства как стабильного источника мясной пищи для человека относятся к определенным эпохам: в Передней Азии оно возникло в VII—VI тысячелетиях до н. э., а молочное хозяйство еще позднее — в IV—III тысячелетиях до н. э.

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

Несмотря на то что большая часть человечества перешла на смешанное питание (мясное, молочное, растительное), вегетарианство стало вновь возрождаться в различных точках земного шара при достижении человечеством определенного уровня цивилизации. Обращение людей к вегетарианству свидетельствовало о поисках ими более здоровой жизни, нравственной силы, стойкости, о более гуманном мироощущении. Вегетарианство считалось обязательным во многих религиозных и философских учениях, так как опыт человечества показывал, что отказ от мяса способствовал духовному развитию. Вегетарианский способ питания отвечал требованиям умеренности и самодисциплины, которые всегда считались основой самосовершенствования человека; вегетарианство противопоставлялось распущенности, невоздержанности, культу физических удовольствий, ослабляющих и принижающих человека. Особый смысл придавался вегетарианству на Востоке, в частности в Индии, где религия объясняла необходимость вегетарианства и отказ от убийства животных переселением душ; это верование заключается в том, что после смерти человека его душа не исчезает, а переселяется в другое существо — человека, зверя, птицу, насекомое — и продолжает жить, обретая разные оболочки. При этом убийство животного становится таким же грехом, как и убийство человека.

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

Многие религии помимо индуизма также указывают на растительную пищу как естественную для человека. Знание о том, что человечество питалось растительной пищей с начала своего существования, достигло древних иудеев и отразилось в Библии в описании жизни первочеловека в раю, где царил гармония между человеком и природой и человек был счастлив. В христианской религии нигде нет прямых запретов употреблять мясо, однако мясная пища считается противопоказанной, если человек стремится к духовному совершенствованию. Не только монашество дает обет воздерживаться от мясной пищи, но и все верующие не должны употреблять мясных и даже молочных продуктов в дни поста (эти ограничения имеют также глубокий медицинский смысл). В христианских религиозных источниках нигде нет указаний на то, что Христос ел мясо. Более того, некоторые исследователи считают, что он, как и члены секты ессеев, был вегетарианцем. Строгими вегетарианцами были и остаются члены религиозных сект, живущие на территории нашей страны и за рубежом — адвентисты, мормоны, зороастрийцы.

Попытки обосновать целесообразность вегетарианства с позиций науки делались еще во времена античности, например Пифагором. Проблема естественного питания привлекла внимание естествоиспытателей в XVIII—XIX вв.; ею интересовались Гумбольдт, Кювье. Кювье писал: «Человек приспособлен, по-видимому, к питанию преимущественно плодами, корнями и другими сочными

частями растений». Термин «вегетарианство» возник в Англии в 1842 г. В Англии же, в Манчестере, в 1847 г. появилось первое и самое известное Вегетарианское общество. Через год, когда общество проводило свое заседание в Манчестере, оно насчитывало 478 членов. Первое собрание лондонских вегетарианцев состоялось в 1849 г.; в этом же году вышел первый журнал Вегетарианского общества «Вегетарианский курьер». Позднее, в 1953 г., этот журнал был переименован и стал называться «Вегетарианец».

В 1887 г. был основан вегетарианский спортивный клуб (велосипедный спорт и легкая атлетика). Члены клуба поставили 68 национальных рекордов и 77 рекордов на местных состязаниях, двое из них показали рекордные результаты на Олимпийских играх и получили две золотые медали в состязаниях по бегу и борьбе. Особенно примечателен рекорд Джорджа Аллена, который, участвуя в 1908 г. в состязаниях по спортивной ходьбе, прошел за день 60 миль.

В 1889 г. был создан Вегетарианский федеративный союз, на основе которого в 1908 г. возник Международный вегетарианский союз. Начиная с этого времени международные встречи вегетарианцев стали проходить регулярно во многих странах, а в 1985 г. был организован Европейский вегетарианский союз, который также стал проводить свои встречи в разных городах Европы.

На протяжении XX в. в Великобритании успешно работали два вегетарианских общества: Лондонское общество и Вегетарианское общество. В 1969 г. обе организации объединились в Вегетарианское общество Соединенного Королевства, при этом у них осталось два прежних центра — в Лондоне и Алтринчэме (в Чeshire).

В 1871 г. 41 человек — члены одной из английских вегетарианских организаций переселились из Англии в Америку и обосновались в Филадельфии, где вскоре их число значительно увеличилось. Их позиции были усилены влиянием таких людей, как доктор В. Д. Мюссе, четвертый президент американской медицинской ассоциации, и преподобный Сильвестр Грэхэм, крупный специалист в области мукомольной технологии и выпекания хлебопродуктов. В Германии и Швейцарии также появляются вегетарианские общества; в южных странах — в Италии, Испании, где мясная пища гораздо меньше употребляется, чем в Северной Европе, — они менее популярны. Во Франции вегетарианство распространилось позднее, так как и там мясная пища не пользуется таким спросом, как в более северных районах.

Сейчас в США имеются две основные организации, которые поддерживают вегетарианство с двух позиций — медицинской и этической, — Американский вегетарианский союз и Американское вегетарианское общество. Полагают, что общее число вегетарианцев в США достигает 8—10 млн.

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

В России вегетарианство начинает становиться заметным явлением во второй половине XIX в., главным образом среди религиозных сектантов — духоборов, белоризцев, свободников и др., а также среди некоторых групп интеллигенции. Распространению вегетарианства в России способствовали 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 1.892 г. статью [«Первая ступень»](#).

Бекетов писал:

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

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

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

Указанный предрассудок исчезнет, однако же, сам собою...»

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. стало утверждаться более широкое понимание задач вегетарианства его сторонниками, поскольку вегетарианство всегда имело гуманистический аспект — отрицательное отношение к страданиям и гибели животных, используемых человеком. Движение за более гуманное отношение к животным, начавшееся сначала в Англии, а затем поддержанное в других европейских странах и добившееся принятия первых законов по защите животных от жестокости (в Великобритании — в 1926 г., во Франции — в 1934 г.), не было связано с вегетарианским движением. Защитники животных игнорировали тот факт, что жизнь животных, мясо которых используется как продукт питания, также нуждается в защите. В свою очередь, вегетарианские журналы занимались в основном рецептами и не касались проблем отношения к животным. Со временем ситуация изменилась: проблемы отношения к любым животным, в том числе и сельскохозяйственным, 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 обстояло дело с вегетарианством в Советском Союзе? Вегетарианские общества перестали существовать после Октябрьской революции. Идеологизация всех сторон бытия, начавшаяся в нашей стране в 20-е гг., монополизация научной мысли, особенно в общественных науках и биологии, привели к полному вытеснению из науки специалистов, поддерживающих вегетарианство.

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

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

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

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

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

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

К концу 80-х гг. популярность вегетарианства в нашей стране возросла. Все более разносторонней становится деятельность Вегетарианского общества при Союзе общественных экологических фондов России.

Понятие этического вегетарианства

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.

А. ШОПЕНГАУЭР

Этика вегетарианства рассматривает вопрос морального права человека на лишение животных жизни для удовлетворения своих потребностей. В первую очередь это касается вопроса, совместимо ли с нравственностью высокоцивилизованного человека употребление мясной пищи. Однако этическое вегетарианство затрагивает не только вопрос боен, использования животных в пищу. Человек отнимает жизнь у животных и для того, чтобы использовать их кожу и мех. Убивает животных в экспериментальных лабораториях. Современное вегетарианское движение считает отношение человека к убийству животных единой проблемой, о каких бы животных ни шла речь.

Формирование этических воззрений у человека отражает определенный уровень сознания последнего: способности анализировать свои поступки, делать выводы о своем поведении. На протяжении веков этика была призвана научить человека правильной, нравственной жизни, предлагая ему систему норм нравственного поведения.

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

Казалось бы, это не связано с отношением человека к животным. Но это не так: жестокость к животным — отражение низкого нравственного уровня общества, неразвитой способности к сопереживанию, отсутствия альтруизма у членов общества. Еще в античной Греции философ и ученый Пифагор считал, что тому, кто спокойно убивает животное, нетрудно убить и человека. Другие мыслители были еще более категоричны и указывали, что жестокость в отношении к животным ведет к войнам (см. раздел «Великие вегетарианцы»). Представляется все-таки, что плохое отношение к животным — не причина жестокости человечества, а показатель, индикатор его этического уровня. Если сейчас все больше людей озабочены страданиями и гибелью животных, причиной которых оказывается человек, то это можно рассматривать как признак роста нравственного уровня общества.

Этичность поведения — результат длительной биологической и социальной эволюции человека; этические принципы получали признание, в частности, потому, что они были социально полезны, укрепляли общественные взаимоотношения человека. В коллективе, где каждый действует на пользу общества, каждый вправе рассчитывать на защиту от негативных социальных явлений.

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

Хотя моральные принципы получали все большее признание в силу их полезности для общества, т. е. по прагматическим мотивам, эволюция этики имела и другие корни, например психологические, духовные. Она во многом связана с развитием способности человека к сопереживанию, которая, на наш взгляд, лежит в основе нравственного поведения человека, его доброты.

По мере развития духовности многие люди стали ощущать себя неуютно оттого, что их деятельность была связана с причинением страдания другим существам и их умерщвлением. Уже в древние времена некоторые философы пришли к выводу, что человеку, как существу Нравственному, не подобает осквернять себя, убийством.

Сострадание к животным имеет во многом эмоциональную основу, и поэтому никакие официальные — религиозные, правовые — указания на правомерность умерщвления животных на пользу человеку не могли примирить некоторых людей с такого рода жестокостью.

Приведем некоторые высказывания американских ученых на одном из симпозиумов по проблеме использования животных в экспериментальных целях (Вашингтон, 1977).

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

«Поскольку человеку присуще мыслить и рассуждать, он не может не задавать себе вопрос о том, на чем основано и как далеко может распространяться право распоряжаться жизнью животного и, в особенности, причинять ему страдания».

«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... тем больше стремится научная общественность найти альтернативу использованию животных в эксперименте».

Альтернатива жить более нравственной, более гуманной жизнью, не убивая животных, существует. Человечество при этом станет выше в духовном отношении, и оно почувствует благотворность влияния на нравы общества милосердия к слабейшему; в обществе, где действует право сильного, — а оно не может действовать ограниченно, только применительно к животным, — сами люди ежеминутно испытывают на себе жестокость и безнравственность других людей.

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

В тех случаях, когда моральные и культурные традиции общества или религиозные учения, которых оно придерживалось, находились на достаточно высоком этическом уровне, гуманное отношение к животным включало вегетарианство.

Отношение человека к животным развивалось по-разному в разные эпохи в разных странах, но в целом зависело от цивилизованности общества. Представляет интерес ретроспективный взгляд на то, как относились к животным различные цивилизации мира, например на Востоке.

Статус животных и взаимоотношения с ними человека — эти две проблемы занимали значительное место у древних. Большое количество письменных источников об отношении к животным, которые дошли до нас из далеких исторических времен, относится к Древнему Египту. Люди прошлого острее чувствовали свою связь с животными, зависимость от них своего благополучия. Это серьезное отношение к роли животных в жизни человека иногда выливалось в культ животных. В Древнем Египте, например, кошка охраняла кладовые с зерном от грызунов и тем самым спасала людей от голода. Поэтому кошка считалась священным животным.

Обожествление животных в Древнем Египте достигло значительного развития: богиня Хатор часто изображалась как корова, бог Луны Тот — как бабуин или ибис, бог Анубис — как шакал или волк, а богиня — помощница в родах — как бегемот. В Египте эти антропоморфные божества обычно имели человеческие тела и головы животных. Позднее в Греции было наоборот: греки придавали человеческие головы торсам животных — кентаврам, сиренам и гарпиям. Такие гибриды указывали, по-видимому, на тесную связь человеческого и звериного, как это наблюдается в индусской скульптуре по сей день.

За убийство животных, особенно священных, в Египте по закону полагалось суровое наказание, вплоть до смертной казни. Геродот утверждает, что в позднейшие годы все дикие животные в Египте считались священными и их убийство наказывалось казнью.

В Древней Греции животные занимали значительное место в философии. Одна из философских школ, восходящая к Пифагору, проповедовала уважительное отношение к жизни других существ. Другая, основанная Аристотелем, учеником Платона (также выступавшего за вегетарианство), считала само собой разумеющимся неравенство людей и пропасть между людьми и животными. Аристотель находил рабство полезным и полагал, что животные созданы для блага человека.

В античной Греции возникли среди прочих четыре философских направления — анимизм, витализм, механицизм и антропоцентризм. Центральной фигурой среди анимистов был великий математик Пифагор (2-я пол. VI — нач. V в. до н. э.), который был вегетарианцем и утверждал, что животные и люди имеют души одного порядка. Эти души бессмертны, говорил он, состоят из огня и воздуха и переходят от человека к животному или человеку в последовательных перевоплощениях (реинкарнациях). Сам Пифагор требовал строгого нравственного отчета перед самим собой каждый вечер по трем вопросам:

что мне не удалось? Что хорошего я сделал? Чего хорошего я не сделал? Пифагор, безусловно, рассматривал доброе отношение ко всем существам как основу нравственности; говорят, он покупал у торговцев на рынке живых рыб и птиц, чтобы отпустить их на волю.

Витализм аналогичным образом признает различие между органической и неорганической материей. Но в противоположность анимистам виталисты, представителем которых был Аристотель (384—322 гг. до н. э.), подчеркивали отсутствие связи между душой и телом. Аристотель не отрицал, что мужчины и женщины — животные, но ставил их во главе естественной иерархии и утверждал, что менее разумные должны служить более разумным. Хотя рабы признавались людьми, которые могли ощущать удовольствие и боль, они считались менее разумными, и поэтому их эксплуатация более разумными считалась оправданной.

Третье учение — механицизм — провозглашало, что люди и животные — простые механизмы.

И, наконец, элементы учения Аристотеля были упрощены и популяризированы Ксенофонтом и другими, утверждавшими, что все на свете создано на благо человека. Анимисты в лице Пифагора, механицисты и виталисты (Аристотель) — все признавали принципиальное сходство между человеком и животным. Только антропоцентристы видели пропасть между ними, и вокруг этого воззрения кипели страсти в последующие века в Европе.

В Древней Греции отсутствовали законы, защищающие животных. Тем не менее там не наблюдалось столь жестокого обращения с животными, как в Древнем Риме. Римское общество той эпохи заслужило печальную славу крайне жестокими развлечениями. То, что они поддерживались правителями Римской империи, было не случайно: Древний Рим был воинственной державой; в милитаристском обществе, воспитывавшем воинов, чувствительность старались подавлять. Бессчетные тысячи животных гибли на арене цирка для развлечения народа. Животные, доведенные до безумия раскаленным железом и стрелами, концы которых окунали в кипящую смолу, затравливались до смерти. В Колизее при Титусе ежедневно погибали мучительной смертью сотни животных: львы, тигры, слоны и даже жирафы и бегемоты.

Во времена Плутарха (ок. 45 — ок. 127) для улучшения вкуса мяса животных их подвергали жестоким мучениям: топтали и жгли вымя у коров, которые должны были отелиться, зашивали глаза лебедям и журавлям, протыкали живых свиней раскаленными вертелами. Тем не менее в Древнем Риме было несколько писателей-гуманистов, которые проявляли сострадание к животным. В 55 г. до н. э. Цицерон писал другу о том, как слоны трубили от боли, в то время как их медленно замучивали насмерть на арене. Они возбудили сострадание зрителей, которые проклинали императора за его жестокость. Цицерон добавляет, что это зрелище в цирке вызывало не только жалость, но и чувство, что слон связан с человеком. Рассказывалась любимая история о рабе Андрокле, брошенном льву в ров. Его узнал лев, из лапы которого он ранее удалил шип. Лев приветствовал Андрокла с нежностью и не тронул его.

Случалось, что и император обнаруживал признаки милосердия. Например, император Марк Аврелий (121 — 180 гг.) не любил публичных представлений, их жестокость отталкивала его.

В Древнем Риме были выдающиеся мыслители, протестовавшие против жестокости нравов общества. Философы Порфирий и Плотин, философ и государственный деятель Сенека были вегетарианцами, но наиболее выдающимся идеологом вегетарианства был историк и писатель Плутарх, родившийся в Греции, живший в Риме. В отличие от Пифагора, Плутарх основывал свое вегетарианство не на идее перевоплощения, а на общем долге доброты по отношению как к людям, так и к животным.

Хотя средние века также отличались жестокостью, многие люди в эпоху средневековья в Европе ощущали родственную близость к животным, часто испытывали естественное сострадание к ним и действовали побуждаемые этим чувством. Сведения об отношении человека к животным в средние века очень скудны. Но, видимо, все же родство с животными считалось само собой разумеющимся, что имело хорошие и плохие последствия. Их предполагаемое моральное или аморальное поведение или их статус в обществе могли спасти или погубить их.

Еще более показателен обычай заставлять животных нести ответственность за преступление. В европейских странах, особенно во Франции, суды над животными были обычной вещью. Обычно животных казнили через повешение. Так, была повешена собака в Нидерландах в 1595 г., и ее тело оставалось на виселице в назидание другим собакам, чтобы они знали, что нельзя кусать детей.

За оскорбление средневековой церкви полагалось наказание. Так, несколько воробьев в 1499 г. были отлучены от церкви за то, что испачкали скамьи в церкви Св. Винсента.

Насекомым часто удавалось отделаться более легкими наказаниями. Например, в церкви Са Жюльена было приказано жукам уйти из виноградников, которые они повредили.

В средние века животных рассматривали как часть большой классовой системы, и отношения между крестьянином и его помещиком (лордом) представлялись аналогичными отношениям между животным и его хозяином.

В определенной степени человеческие классовые понятия 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 отношение к животным отличалось бесчувственностью и бездумностью, которые мы можем наблюдать и по сей день. Охота, травля животных, бои зверей рассматривались как спорт и развлечение. В одних случаях добычу находили и убивали, в других — пойманное животное мучили. Охота считалась аристократическим времяпрепровождением, забавой королей, и бесчисленные тысячи существ погибали и погибают до сих пор. Английская королева Елизавета I (1533—1603), сидя в беседке в окружении слуг, любила стрелять с близкого расстояния в оленей, которых подгоняли специально с этой целью. В других случаях королева охотилась обычным способом, слезая с лошади, чтобы перерезать горло животному. Однажды она позволила себе отрезать уши у перепуганного до смерти зайца — «как выкуп» — прежде, чем разрешила вернуть его к своим собратьям.

Во многих европейских странах охота стала зрелищным спортом. В Германии, например, оленей прогоняли через триумфальные арки или загоняли в озеро, где их разрубали мечами мужчины в маскарадных костюмах.

Эпоха инквизиции принесла величайшие страдания не только людям, но и животным: кошек, которых считали пособниками в колдовстве, сжигали, как и «ведьм», на кострах.

К концу средневековья обращение с животными в Европе стало еще хуже, усиливающийся антропоцентризм Ренессанса предвещал несколько столетий несравненной жестокости. Господствовало мнение, что животным жизнь дана для того, чтобы служить людям, и эта точка зрения служила оправданием жестоких развлечений. Философом, также использовавшим идеи антропоцентризма и доказавшим, как полагали многие, правомерность жестокостей по отношению к животным, был Рене Декарт (1596—1650).

Декарт — один из родоначальников «новой философии» и новой науки, выступившей с требованием пересмотра всей прошлой традиции. Он отождествлял чувства и сознание с душой, поэтому животные, у которых, по его мнению, души не было, не могли ни чувствовать, ни понимать.

Безразличие к страданиям животных, убеждение в том, что у человека нет нравственного долга перед другими существами, характерное для Рене Декарта, разделяли и другие известные философы. Иммануил Кант говорил в своих лекциях по этике о том, что люди не имеют прямого долга по отношению к животным. Последние не имеют сознания и представляют собой только средство для достижения цели, и эта цель — человек.

В эпоху Возрождения травля животных становилась все более варварской, и для этой цели использовался практически любой зверь, который имел несчастье быть пойманным живьем; медведи, быки, обезьяны, кошки, даже лошади привязывались к столбу, и затем на них набрасывались. Обычно животных травили собаками, медведей на привязи травили сами люди.

В Англии во времена Тюдоров травля медведей достигла зенита популярности, и по всей стране содержалось огромное множество медведей. Самый известный зверинец, содержащий медведей, был в Саутварке, куда пускали по тысяче зрителей за пенни с человека, чтобы они могли видеть, как на медведей спускают мастифов.

Популярными были петушиные бои. Другим кровавым видом спорта было «кидание» в петухов; для этого петуха или курицу привязывали к столбу и затем в них кидали палками, пока не убивали.

В эпоху Ренессанса стали придавать большое значение рафинированию манер, одежды. Грубоватая простота начала средневековья высокомерно отвергалась, а «животные» функции человеческого тела стали считаться все более неприличными. Привилегированные слои населения того времени стремились подчеркнуть разницу между собой и «скотами». В эпоху Возрождения царил антропоцентризм, поддерживаемый христианскими богословами. Проблема милосердного отношения к животным выпадала из поля зрения.

В XVII в. стала практиковаться вивисекция, принесшая животным новые страдания. Вскрытия живых животных проводили без анестезии, потому что анестетики появились лишь в XIX в.

Но, разумеется, и в эпоху Возрождения людям не было чуждо сострадание к животным. В XVI в. появились мыслители и писатели, осуждавшие жестокость. Одной из наиболее ярких личностей эпохи Возрождения был Леонардо да Винчи, человек разнообразных дарований и широких интересов. Страдания животных волновали его так сильно, что он стал вегетарианцем. Известно, что Леонардо да Винчи покупал птиц в клетках, чтобы потом их выпустить.

В XVI в. писатель-гуманист Томас Мор опубликовал свою «Утопию»; в ней он писал о необходимости сострадания к животным. Жители его Утопии не приносили никаких животных в жертву; они также презирали «глупые развлечения» — охоту с собаками и соколами.

В произведениях Уильяма Шекспира также можно найти строки, свидетельствующие о сострадании к животным. Изабелла в пьесе «Мера за меру» говорит:

Несчастный жук, попавший нам под ноги,
В своих физических мученьях такую же боль терпит,
Как и гигант, когда он умирает.

А в пьесе «Как вам это понравится» дается описание 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*.

* Перевод Т. Н. Павловой.

Решительное осуждение жестокости в отношении к животным первым высказал французский философ Мишель Монтень (1533—1592), опубликовавший в 1588 г. свою книгу «О жестокостях». Он писал, что среди всех пороков он ненавидит больше всего жестокость. Монтень говорил, что испытывает волнение и дурноту, если видит, как цыпленку отрывают голову или протыкают свинью, и не может выносить зрелища того, как глупый, мокрый от росы заяц стонет, схваченный собаками. Он добавлял, что никогда не может выносить, без сожаления и горя, зрелище несчастного несмышленного и невинного животного, которого преследуют и убивают и от которого люди не имели никакого вреда.

Уважение и общий долг человечества, считает Монтень, связывают нас с животными, обладающими жизнью и разумом, даже с деревьями и растениями. К людям мы должны быть справедливы, ко всем же остальным существам, которые чувствуют, — справедливы, добры и ласковы. Мы не ниже и не выше остальных...

Протестантские реформаторы Мартин Лютер и Жан Кальвин, хотя и придерживавшиеся антропоцентрических идей, писали о сострадании к животным; они считали, что Бог дал человеку в пользование животных, но обращаться с ними надо ласково.

Впервые слово «права» применительно к животным употребил в 1683 г. знаменитый пастух из Глостершира Томас Трайон. Он писал, обращаясь к человеку как бы 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?»

К концу XVII в. вивисекцией стали заниматься и ученые, и шарлатаны, и царедворцы, и лекари. Казалось, все они уверовали в теорию Декарта, согласно которой животные лишены души, а потому они просто машины, которые не могут думать или чувствовать, в частности не могут чувствовать боль. Современный автор Р. Райдер приводит описание обращения с животными картезианцев: «Они избивали собак с полным равнодушием и высмеивали тех, кто жалел этих созданий, как будто бы они чувствуют боль. Они говорили, что животные — это часовой механизм; что крики, которые они испускают, когда их бьют, — это звук, произведенный пружиной, когда до нее дотрагиваются, но что все их тело не чувствует. Они прибивали несчастных животных к доске за все четыре лапы, чтобы вскрывать их и наблюдать за кровообращением, которым все интересовались».

С начала XVIII в. появляется все больше образованных людей, резко осуждающих жестокость по отношению к животным. В журналах того времени публиковались статьи известных поэтов и писателей, например Александра Поупа. Выступившие в защиту животных писали, что ненужное умерщвление

животных — своего рода убийство, и задавали вопрос, имеют ли люди право убивать существа, над которыми они ненамного возвышаются.

В XVIII в. человеческое сознание начало склоняться к мысли, что сами люди — животные. Протест против жестокого обращения с животными высказывали просвещенные люди Франции, Германии. Вольтер резко отзывался о вивисекционистах и возмущался учением Декарта: какая скудость, какая нищета ума говорить, что животные — машины, лишённые понимания и чувств...

Известный английский художник XVIII в. Уильям Хогарт энергично протестовал против жестокостей по отношению к животным, утверждая, что они ведут потом к жестокому обращению с людьми. В 1750 г. Хогарт сделал 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 небольших животных. На второй изображены подростки и взрослые люди, жестоко избивающие крупных животных — лошадей, скот. Третья ступень жестокости — преступление одного из героев предыдущих картин, который убивает и калечит молодую женщину. Последняя ступень показывает, как тело преступника потрошат в анатомическом театре, что считалось в то время наиболее позорной казнью.

Шотландский поэт Роберт Бернс осуждал охоту и видел в человеке тирана животных; он признавал свое родство с животными. К концу XVIII в. в образованных кругах общества стало обычным осуждать жестокость. Однако негодование в то время было в основном направлено против охоты, но не относилось к травле, к убийству животных для использования их мяса в пищу или к вивисекции. Одним из первых людей той эпохи, кто обратил внимание на страдания животных на фермах, был английский поэт Перси Биш Шелли (1792— 1822).

Знаменитый философ того времени Иеремия Бентам (1748—1832) явился основателем принципов современного движения в защиту животных. «Может наступить день, — писал он, — когда все остальные существа смогут получить те права, которых они могли быть лишены только рукой тирана... Взрослая лошадь или собака, вне всякого сомнения, более разумна, чем младенец в возрасте одного дня, или недели, или месяца. Но допустим, что это было бы иначе, что это изменило бы? Вопрос 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 даст свою защиту всему, что дышит...»

Сам Бентам, как и Монтень, был любителем кошек. Его любимого кота звали м-р Блэкман; поскольку этот кот вел себя с величайшим достоинством, его позднее стали звать д-р Блэкман и наконец — преподобный д-р Блэкман. Бентам внес очень важный вклад в движение в защиту животных, настаивая на необходимости их юридической и моральной защиты.

Интеллигенция конца XIX — начала XX в. весьма сочувственно относилась к борьбе в защиту животных от жестокости и далее принимала в ней участие. Одним из горячих противников вивисекции, кровавых видов спорта и мясоедения был Джордж Бернард Шоу. Он входил в интеллектуальный кружок, образовавшийся вокруг Генри Селта, мыслителя и поборника прав животных; в этот кружок также входили известные писатели Джордж Мередит, Джон Голсуорси, Гилберт Честертон и др.

Некоторые английские и американские писатели конца XIX в. объединились в своем стремлении защитить животных. Их энтузиазм хорошо выразил Эрнест Сетон-Томпсон, который писал:

«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, чего не имели бы животные, хоть в небольшой степени; и у животных нет ничего, что не было бы у них так или иначе общим с человеком. Но, поскольку животные — существа с потребностями и чувствами, отличающимися от наших только степенью их развития, они, конечно, должны иметь свои права. Это... давно было провозглашено Моисеем и подчеркивалось буддистами более 2000 лет назад».

Известная американская писательница Гарриэт Бичер Стоу принимала участие в составлении сборника рассказов про животных для Американского общества гуманного воспитания под названием «Забастовка животных». Уже в то время наметилось сближение двух движений: в защиту животных и вегетарианского. Английские вегетарианцы опубликовали несколько книг по вопросу прав животных. В 1923 г. великий гуманист нашей эпохи Альберт Швейцер писал: «Пока мы не включим животных в общий с нами круг благополучия, в мире не будет мира».

Настоящую силу приобрело движение за этическое отношение к животным только в XX в., когда эти идеи стали частью современного философского мировоззрения. Теоретическое обоснование этики отношения к животным дал А. Швейцер. Швейцер не стал вегетарианцем, не решившись напасть на великий предрассудок человечества (что оно погибнет, если не будет есть мяса), не поколебленный даже многовековым опытом многомиллионных буддийских стран. Тем не менее он сделал очень много для защиты животных от жестокости и для этического обоснования вегетарианства. Он создал стройную этико-философскую систему — универсальную этику, согласно которой этическое отношение к животным довершало долг человека перед окружающим миром. «Ошибкой всех существующих этик было мнение о том, что они рассматривали отношение человека к человеку, когда в действительности речь идет о том, как относится человек ко всему, что его окружает», «Этика есть ответственность за все, что живет», — утверждал этот выдающийся мыслитель.

Биография А. Швейцера — это история личного подвига, самоотвержения во имя страдающего человечества. Но, оказывая помощь людям, Швейцер не мог пройти и мимо страдающих животных. В созданной им больнице в Центральной Африке находили приют и помощь животные. «Чтобы понять, есть ли у животных душа, надо самому иметь душу», — говорил Швейцер. Чем выше в духовном отношении стоит человек, считал он, тем с большим благоговением он относится к любой жизни. Одна из глав философского труда А. Швейцера «Культура и этика» так и называется — «Благоговение перед жизнью», в ней 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».

А. Швейцер не случайно преклонялся перед Львом Толстым, который столь остро реагировал на несправедливость, из-за которой страдал человек, и не менее остро переживал страдания животных, причиняемые им человеком.

Хотя Толстой был смолоду страстным охотником, в смерти свиньи, которую при нем резали, было что-то отличное от гибели застреленных на охоте животных. Что-то, что заставило его поехать на бойню, чтобы самому увидеть, как забивают скот. Увиденное убедило его, что это — злодеяние, которое лишает человечество права претендовать на нравственность, доброту, милосердность. Позднее, когда Толстой стал вегетарианцем, он пересмотрел свои взгляды на допустимость охоты и стал считать ее также бессмысленной жестокостью.

Философские высказывания, литературные произведения, утверждающие гуманное отношение к животным, были подготовкой к практической защите животных, которая началась позднее, в XIX в., когда были созданы организации по защите животных и начало приниматься законодательство, запрещающее жестокое обращение с животными.

Религии и животные

Блаженны милостивы, яко тии помилованы будут.
ЗАПОВЕДИ БЛАЖЕНСТВА

Индуизм, буддизм, джайнизм

До настоящего времени взаимоотношения с животными составляют важную часть религий мира, многие люди и теперь верят в мистическое родство между человеком и животными.

Индуизм имеет корни, уходящие в ведическую религию брахманизм. Благодаря высокому уровню духовного развития общества (развитые философия и принципы морали) Индия стала первым государством, в котором религиозно-нравственные принципы запрещали потребление мяса и жестокое обращение с животными. Согласно религиозным воззрениям индусов, все животные — четвероногие, пернатые, покрытые чешуей — считались младшими братьями и сестрами человека, общим творцом которых был Бог. Индийские веды — религиозно-философские Священные писания II—I вв. до н. э. — утверждали необходимость гуманного обращения с животными. Все живые существа на земле считались одной семьей. Эти представления обуславливали необходимость вегетарианства, которое согласовывалось с принципом непричинения вреда. Этот принцип — ахинсу — проповедовали все святые и мудрецы Индии. Защита животных была важной частью нравственных норм индуса, исповедовавшего индуизм. Ахинса [ахимса] — это и непричинение вреда всему живому, и позитивная любовь. Такое отношение к миру считалось необходимым для совершенствования души.

Верующий индус воспринимает свои добрые поступки по отношению к животному как ступеньки на пути к спасению. Если это отношение в определенной степени снижает нравственную ценность добрых поступков индуса, то, с другой стороны, религиозный характер предписаний быть милостивым с животными делает их для каждого обязательным.

Гуманное отношение к животным считалось высокой формой этики поведения, тогда как более ограниченная мораль предполагала доброту только к представителям своего рода, т. е. к людям. Согласно ведам, первый из принципов включает и второй, и потому последователям ведических традиций рекомендовалось следовать первому, более широкому, принципу.

Индусские семьи часто держат домашних животных, птиц. Но, в отличие от жителей западных стран, индусы видят свой религиозный долг в том, чтобы заботиться о животных, которых они считают членами своих семей. Индус утром сначала кормит свое животное, а потом принимается за другие дела.

Индуизм подчеркивает родственную близость человека с природой, со всеми животными, а это делает невозможным враждебное или даже безразличное отношение к животным, с которыми человек образует единство. В своем развитии человечество сначала проходит стадию воплощений в животном царстве.

Идея реинкарнации, т. е. перевоплощения души после смерти тела в другого человека или иногда даже обратно в животное, также укрепляла убеждение верующих в недопустимости жестокого обращения с животными, поскольку в последующих реинкарнациях человек мог снова воплотиться в животное и стать жертвой такого же насилия, какое совершал ранее он. Идея реинкарнации уравнивала человека с другими существами, потому что он не знал, кем может стать, вновь родившись; с другой стороны, неизбежность перевоплощения служила для человека предостережением против проявления жестокости. В религиозных текстах прямо говорилось, что люди, совершившие насилие по отношению к безвинным животным, доверившимся им, будут караться после смерти. Ведические тексты, разрешавшие жертвоприношения, напоминали тому, кто это жертвоприношение совершал, что он сам со временем будет принесен в жертву. Идея кармы, заключающаяся в том, что каждое действие рождает последствие в следующем воплощении, также поддерживала убеждение в необходимости доброго отношения к животным, так как всякий жестокий поступок по отношению к ним, в частности поедание мяса животных, по мнению буддистов и индуистов, приводит к тяжелым последствиям для того, кто этот поступок совершает.

Великие основатели религий в Индии, безусловно, сделали очень много для защиты животных, для осознания их прав. Те идеи, которые с великим трудом пытаются донести до сознания западного человека ведущие гуманисты нашего века, уже несколько тысячелетий являются достоянием народов на Востоке, ими руководствуются в жизни.

Особое место среди животных в индуистских религиозных традициях занимает корова — то самое существо, которое не вызывает ни сострадания, ни внимания к себе в других странах. Люди, считающие себя весьма гуманными и большими любителями животных, совершенно спокойно потребляют мясо, и в первую очередь говядину. В соответствии с ведическими и индуистскими традициями считалось, что Праматерь-корова дала человеку драгоценные продукты, необходимые ему для жизни, — молоко, творог, масло и др. Навоз служит не только удобрением, выделяющийся из него газ (метан) используется как источник тепла для обогрева дома и приготовления пищи; кроме того, коровий навоз считается очищающим средством. Таким образом, корова играет важную роль в экономике и сельском хозяйстве индусов и занимает центральное место в идеале «простой жизни и возвышенного мышления», предлагаемом ведами.

Вегетарианство в Индии опирается не только на гуманное отношение к корове, весьма влиятельным является также культ божества Любви Кришны, который проповедует строгое вегетарианство и благоговейное отношение к священной корове. Бог Кришна, имеющий и другое имя — Бог Говинда, изображается в виде пастушка, окруженного стадом коров. В последние десятилетия 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.

Другой восточной религией, также проповедовавшей вегетарианство, был зороастризм. Основатель этой религии Заратустра (в греческом написании Зороастр), живший в Персии примерно за 600 лет до н. э., был известным защитником животных. Последователи его религии, спасаясь от преследований исламских владык, бежали в Индию, где религия была гораздо ближе к их собственной. Их современные

потомки в Индии называются парсами: всего зороастрианцев сейчас около 200 тыс. человек, они придерживаются вегетарианства.

Современный индуизм, который стал менее жестко предписывать вегетарианство, продолжает, тем не менее, проповедовать принцип ахинсы, непричинения вреда всем существам. Несмотря на отход некоторой части индуистов от вегетарианства, число индуистов, придерживающихся вегетарианства, составляет сейчас более 700 млн., т. е. 83% населения Индии.

Другой величайшей религией мира, возникшей в Индии, был буддизм. Буддизм — религиозное движение, которое отличалось от индуизма непризнанием ведических текстов и жертвоприношений животных. Основатель этого движения Будда жил с 563 по 483 г. (по другой версии — 623—544) до н. э. и считается современником основателя джайнизма Махавиры. Как и джайнизм, буддизм не считает мир сотворенным Богом. Смена жизней, согласно буддизму, существовала всегда. Высшим достижением человека является нирвана — освобождение от закона перевоплощений, кармы, от всех привязанностей и ограничений; ее можно достичь с помощью праведной жизни и медитации. Буддизм исповедует веру в перевоплощение. Каждый человек может, пройдя восходящие ступени все более возвышенного состояния, достичь нирваны. Поскольку животные постоянно страдают, рождение животным является регрессом и наказанием за прошлые грехи. Эта вера заставляет человека постоянно помнить о том, что он тоже может оказаться на месте животного. В поучительных историях, рассказанных Буддой, он рисует себя в прошлых рождениях зайцем, лебедем, рыбой, птицей, обезьяной, слоном, оленем и человеком. Отношение к животным занимает очень важное место в поучениях Будды, призывающего не причинять вреда никакому живому существу. Буддийский монах не имеет права намеренно отнимать жизнь даже у червяка или муравья. Известна история императора Ашоки, жившего в III в. до н. э., который перешел в буддизм и издал несколько законов, требующих доброго отношения к животным. Эти законы включали отказ от потребления мяса, прекращение охоты, открытие больниц для животных и поение их на дорогах. До сих пор на скалах и столбах можно прочесть надписи, сделанные Ашокой, содержащие запреты убивать животных.

Нынешний Далай-лама (14-й), которого следует считать одним из виднейших религиозных деятелей буддизма всего Дальнего Востока, пишет:

«Неважно, принадлежат ли они [живые существа] к более высоким формам, таким, как человек, или более низким, таким, как животные, все существа в первую очередь ищут мира, покоя и безопасности. Жизнь так же дорога безгласному созданию, как и человеку. Даже самое ничтожное насекомое стремится защитить себя от угрожающей ему "опасности. Так же, как каждый из нас, хочет счастья и боится боли, так же, как каждый из нас, хочет жить и не хочет умирать, так хотят этого и другие существа» ("Animals' Agenda", 1990, осц р. 25).

Буддизм последовательно придерживается принципа ахинсы. Эта религиозная заповедь распространилась широко за пределы Индии — в Японию, Китай, Бирму, Камбоджу, Вьетнам, Таиланд, и в этих странах она претерпела некоторые изменения. Буддизм, как его исповедуют сейчас вне Индии, допускает отступление от принципа ахинсы и от вегетарианства. Таким образом, он утратил в этих странах роль религии, защищающей животных от жестокости. Например, в Японии, хотя и потребляется мало мяса, широко используется в пищу рыба. Только в дзэн-буддистских монастырях строго соблюдаются вегетарианство и другие принципы исконного буддизма.

Третьей ведущей религией Индии является джайнизм. Эта религия довела до полного логического развития идеи ахинсы и наиболее бескомпромиссно защищает все формы живых существ. Джайнизм был основан святым Пророком Махавирой (VI в. до н. э.), получил значительное распространение в Индии, и в настоящее время насчитывается более 4 млн. его последователей.

Джайнисты не только особо строгие вегетарианцы, они также считают невозможным убивать любое живое существо, даже насекомое. Центральной в этом учении является доктрина, основанная на разделении всего сущего на живое и неживое. Живые существа классифицируются в иерархическом порядке в соответствии с количеством ощущений (чувств), которыми они обладают. Черви обладают чувствами осязания и вкуса; жуки, муравьи имеют чувства осязания, вкуса и обоняния. Моль, пчелы и мухи, кроме того, имеют чувство зрения. Змеи помимо этих чувств имеют чувство слуха, а звери, рыбы и человек имеют шесть чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания и мышления. Таким образом, человек попадает в одну категорию с рыбами и зверями. Чтобы предотвратить свою дурную карму судьбы, джайнист должен очищать себя от скверны; он принимает зарюки, важнейшим из которых является клятва непричинения зла другому, т. е. соблюдения принципа ахинсы. Все джайнисты также не

потребляют алкоголь, мед и фиги. Ахинса предписывает также обуздывать ум, язык, быть осторожным на дорогах, а также есть при свете (чтобы в пищу не попали насекомые).

Последователи джайнистской религии организуют в Индии больницы для животных. Хотя адепты буддизма сделали очень много для защиты животных, джайнисты оказались наиболее последовательными в своих верованиях и поступках.

Иудаизм

Отношение евреев к животным, как можно судить по Ветхому Завету, было относительно гуманным. Например, в книге Исаяи, который проповедовал примерно в 730 г. до н. э., мы находим возражения против жертвоприношения животных, когда Бог говорит: «Для меня нет радости в крови волов, или ягнят, или козлов...» Это не единственные примеры милосердного отношения к животным в Ветхом Завете.

В Библии многочисленны упоминания 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. Поскольку высшим нравственным принципом иудейской религии является подражание Богу, то нравственным долгом верующих должно было стать сострадание к животным. 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. Священное писание также указывает, что человек наравне с животными должен делить плоды земные, и предписывает давать отдых домашним животным — быку, ослу, другому скоту — в день субботний, когда отдыхает человек. Например, говорится, что на седьмой день человек должен отдохнуть, и его бык, и его осел могут отдохнуть. В Экклезиасте утверждается, что человек не возвышается над зверем, это все тщеславная гордыня. Однако в толковании Библии Талмудом эти обязанности нравственного порядка перед животными понимались уже иначе — как забота о благосостоянии человека, для которого скот являлся источником материального благополучия.

Человек был обязан совершать акты милосердия по отношению к животным и потому, что жестокость по отношению к ним развивает безжалостность в человеке и, наоборот, добрые дела способствуют развитию сострадания, гуманности.

Вместе с тем иудаизм неоднозначно высказывался против жестокости к животным, ссылаясь на промысел Бога. Библия разрешала человеку использование животных в пищу. Однако иудаизм проявлял заботу о том, чтобы люди, лишая животное жизни, причиняли ему меньше страданий. Согласно религиозным источникам, смерть животного должна быть возможно легкой, и нож для этого должен быть острым. Поэтому религиозный закон разрешает иудеям есть мясо, только если животное убито ритуальным способом, отвечающим описанным требованиям.

Еврейский закон разрешает причинять животным боль, если это служит благу человека. Средневековый еврейский философ и врач Маймонида в одном из своих трудов пишет о запрещении бесцельно причинять боль другому и о предписании проявлять сострадание и жалость ко всем живым существам; люди не должны убивать ни для того, чтобы дать выход своей жестокости, ни ради забавы.

В соответствии с иудаистским религиозным учением Бог выделил человека из остального мира, сделал его по своему образу 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. После грехопадения, когда человек был изгнан из рая, как повествует Библия, он стал питаться мясом животных, одеваться в шкуры зверей, 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. Правда, Библия приводит пророчества пророка Исаяи, который осуждал жертвоприношения. Исаяя предсказывал блаженные времена, когда волк будет лежать рядом с телятком, а лев будет питаться соломой, как вол, когда животные не будут убивать друг друга на Святой горе.

Иудаизм предусматривает возможность того, что человек может идти дальше по пути нравственного совершенствования и отказываться от жестоких поступков по отношению к животным, даже если эти действия служат его благу.

Ислам

Широко распространенной религией Востока является ислам. Эта религия уделяет достаточно большое внимание вопросу отношения к животным рассматривает его как нравственную проблему.

Мусульмане верят, что Бог создал и людей, и животных, хотя человек был создан особенным путем, когда Бог вдохнул душу в Адама. Мусульман учат, что Бог дал человеку власть над животными, однако плохо обращаться с животными означает не подчиняться воле Бога.

Возвышение человека над остальными созданиями проистекает, согласно исламскому мировоззрению, не из физического превосходства человека (он может даже уступать в чем-то животным), а из более высокой степени сознания, которым обладает человек благодаря своей духовной силе. Но более развитое мышление у человека налагает на него более высокие обязательства — человеку даны такие качества, как любовь, милосердие, сострадание, великодушие, и он должен нести в мир справедливость и милосердие; и этот мир, в котором человек призван творить добро, включает все творения Бога — и людей, и животных.

Рассказывают, что пророк Мухаммед (ок. 570—632) оставил на земле верхнюю одежду, чтобы не потревожить свою кошку, спавшую на ней; и он рассердился на своих учеников за то, что они ловили молодых птиц, в том числе и потому, что это приносило горе птице — их матери.

Отношение мусульман к животным как религиозно-нравственная категория основывается на двух главных религиозных источниках: Коране — Священном писании, открытом Пророку Мухаммеду — посланнику Аллаха, и Хадисе — предании о поступках и изречениях Мухаммеда.

И Коран, и Хадис учат, что животные имеют ценность сами по себе, а не в плане отношения к ним человека. Все животные имеют такую же жизнь, как и человек. Аллах сотворил все создания, говорится в Коране, в том числе и человека; показательно, что человек не считается особым творением, а называется в одном ряду с разными животными. В Хадисе описывается случай, когда муравей укусил Пророка Мухаммеда, и тот, рассердившись, приказал сжечь весь муравейник. За это Бог упрекнул Пророка, сказав ему, что за вред, причиненный одним муравьем, он сжег все их множество, которое прославляло Бога.

Значительно контрастирует с христианской религией положение Корана, что животные имеют душу, хотя оговаривается, что их душа более низкого порядка, чем человеческая. Коран предполагает, что сознание животного стоит ступенью выше, чем простой инстинкт или интуиция. Коран утверждает, что животные могут познать своего Создателя и поклоняются ему; Бог общается с живыми существами.

Ислам верит в предопределение, в судьбу, которую изменить нельзя, так же как в индуизме считается неотвратимой созревшая карма, однако ислам считает, что в пределах предначертанной судьбы человек, приложив усилия, может изменить условия в лучшую сторону: страдания, в том числе и животных, можно предотвратить или уменьшить. Забота о благополучии животных, которая прочитывается в исламских источниках, — это нечто большее, чем предотвращение жестокого обращения с ними. Ислам побуждает людей брать на себя ответственность за благополучие животных; законы ислама запрещают причинять животным боль, убивать их, кроме как для получения пищи. Как и в иудаизме, закон поучает убивать животных быстро и с наименьшими страданиями. По сей день в исламе и других конфессиях сохраняется традиция жертвоприношения. Закон запрещает убивать животных ради развлечения, ради получения предметов роскоши; лишать свободы диких животных и держать их в клетках; выращивать домашних животных в тесных клетках и грязи; пользоваться капканами, силками и другими снастями, приводящими к долгой и мучительной смерти животного. И, наконец, запрещается использовать животных в болезненных экспериментах, а также в исследованиях, приводящих к калечению животного или его смерти.

В исламе отводится большое место вопросу защиты живого. Во всех священных писаниях, в первую очередь в Коране, подчеркивается необходимость изучения природы для лучшего понимания жизни как единого органического целого. В Коране есть множество стихов, побуждающих человека изучать небесные тела, элементы земного мира, флору и фауну Земли. Согласно философии ислама, животные — такие же равноправные жители Земли, как и человек. Бог предусмотрел, что благами будут пользоваться одинаково все: и человек, и звери, и птицы. Ислам не считает, что земля принадлежит человеку: она принадлежит Аллаху. Коран приводит слова Моисея о том, что земля принадлежит Богу и он дарует ее всем живущим существам.

Многозначительна с точки зрения защиты животных рассказанная в Коране история одного племени, которое погибло от наводнения, и ему было не до животных. Люди племени просили Пророка помочь им, и им было сказано, что они должны выбрать верблюдицу как символ и дать ей справедливую долю

пищи и воды. Люди племени обещали это сделать, но позднее убили верблюдицу. В отмщение племя было уничтожено.

Замечательным современным толкователем религии ислама в плане его отношения к животным является Аль-Хафиз Б. А. Мазри, живущий в Великобритании (Аль-Хафиз означает «тот, кто выучил наизусть весь священный Коран»). Мазри — автор книг и статей на английском и арабском языках. Его работы помогают оценить вклад этой религии в воспитание гуманного отношения к животным.

Христианство

Христианская мораль формировалась на фоне нравов Римской империи. Крайняя жестокость зрелищ — массовое умерщвление животных на арене — не означала, что у римлян отсутствовало чувство справедливости, даже гуманности по отношению друг к другу. Однако требования нравственности у римлян распространялись только на себе подобных; не только животные, но и люди, принадлежавшие к другой вере, а также пленники, преступники, рабы не вызвали у них сострадания. Христианство противопоставило этой избирательной идее нравственного долга идею драгоценности любого человека. Но дальше оно не пошло. Если некоторые восточные религии утверждали, что любая жизнь драгоценна, то христианство выделило человека, как обладающего бессмертной душой, и противопоставило его всему остальному миру живого, сделало его центром мироздания, заимствовав эту идею у иудаизма. Христианство сурово осуждало бои гладиаторов, рассматривая их как убийство, и под его влиянием бои гладиаторов прекратились в IV в. В то же время христианская религия никак не высказывалась относительно безнравственности жестокого обращения с животными, умерщвления их или пыток. Даже в Римской империи такие писатели и мыслители, как Овидий, Сенека и особенно Плутарх, высказывались за необходимость сострадания к любому живому существу, которое способно чувствовать. Христианство не уменьшило пропасти между человеческим и нечеловеческим. Христианское понимание взаимоотношений человека и животных опиралось на те места из Библии, где говорится, что человеку дано право господствовать над животными. При этом слово «господствовать» понималось не в смысле «опекать», «покровительствовать», т. е. в том смысле, в каком понимается господство Бога в отношении к человечеству — заботиться как родитель о ребенке, а в смысле «властвовать». Животные не стали объектом христианского милосердия, и прошло 16 веков, прежде чем в христианской Европе раздались голоса в защиту всего живого, призывы к универсальной этике.

Автор книги «Революция животных» английский ученый Р. Райдер пишет:

«В Новом Завете практически не упоминаются отношения между человеком и животными. Но это молчание, возможно, объяснялось тем, что Новый Завет был создан в большой степени как «кризисный документ», написанный в спешке, с целью подготовить людей ко второму пришествию Христа, которое, как считали, должно было очень скоро произойти. 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, а они включали поклонение животным».

Вместе с тем гуманизм Закона Моисея, основанного, возможно, на наиболее человеческих элементах в древних египетской и вавилонской культурах, совершенно очевиден. Закон Моисея предусматривал интересы животных, легализовал права животных и в определенной степени рассматривал животных как объекты, на которые распространяются нравственные законы. По Закону Моисея в субботний день должны были отдыхать не только люди, но и домашние животные. К сожалению, мало известно изречение из Священного писания: о том, что добродетельный человек должен чтить жизнь животного. Неправильное толкование послания апостола Павла, где он говорит о воле молотящем (которому не следует завязывать рот, чтобы он мог поесть зерна) в том смысле, что вол не имеет значения для Бога, также поддерживало антропоцентрическую точку зрения на значимость человека и подчиненность его воле животных. Однако эти взгляды преломлялись различным образом в учениях различных видных религиозных деятелей, и либо выступал на первое место антропоцентризм, как это имело место в рассуждениях Фомы Аквинского, или антропоцентризм отступал под наплывом чисто гуманных чувств — любви и сострадания ко всему живому, как у Франциска Ассизского. Известнейший богослов средневековья Фома Аквинский жил во Франции в XIII в. В молодом возрасте он вступил в суровый Орден доминиканцев. Фома Аквинский занимает характерную антропоцентрическую позицию по отношению к животным; он нигде не говорит, что жестокость к животным — это грех; он признает грех против Бога, против себя и своего ближнего, животные же исключены из этой схемы. В своей «Сумме

Теологии» Фома Аквинский утверждает «Цель Бога, когда он предлагает относиться к животным с добротой, заключается в том, чтобы предрасполагать людей к состраданию и доброте друг к другу». Фома Аквинский находился под сильным влиянием идей Аристотеля, и на него произвело большое впечатление высказывание последнего, что менее разумные существа, такие как рыбы и животные, существуют, чтобы служить интересам более разумных существ.

Франциск Ассизский родился на 40 лет раньше Фомы Аквинского; его идеи были в некоторой степени развиты Францисканским орденом. Франциск видел всю природу как отражение ее Создателя и называл не только живых существ, но и солнце, луну, ветер и воду своими братьями и сестрами.

Сборник средневековых рассказов содержит историю о том, как Св. Франциск проповедовал своим «младшим сестрам» — птицам и как он спас нескольких диких голубей, которых несли на базар, и сделал им гнезда. В другом случае он укротил свирепого волка, который поедал людей из города.

Рассказывают, что Св. Франциск восклицал: «Если бы я только мог предстать перед императором, 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. Но это неразличение живых и неживых форм мешало ему видеть истинные страдания там, где они были; очевидно, поэтому Франциск Ассизский не стал вегетарианцем. И, как подчеркивает американский ученый Питер Сингер, он все-таки принимал ортодоксальную антропоцентрическую точку зрения, что все созданное существует для блага человека.

Столь большим и продолжительным оставалось влияние идей христианского средневековья на католиков, что даже в середине XIX в. папа Пий IX не дал разрешения на создание в Риме общества по предотвращению жестокости к животным на том основании, что это может заставить думать, что люди имеют перед животными долг. Современные христианские богословы стремятся развить милосердную идею христианства и сделать на основе гуманистической доктрины этой религии логические выводы относительно этики отношения к животным.

Эндрю Линзи, доктор богословских наук, участник движения за права животных в Великобритании, приводит слова из доклада, подготовленного для епископа Кентерберийского по вопросу о связи христианских доктрин с проблемами человека и окружающей природы:

«Оно [создание] существует во славу Божию, т. е. оно имеет смысл и ценность независимо от оценки его полезности для человека... 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. Он приводит суждения современных богословов по этому вопросу.

Все сущее происходит от Бога, не может существовать без его воли и одобрения, поэтому все существует со смыслом, имеет цель, на все исходит благоволение божие. Некоторые теологи (П. Тиллих) считают, что искупление всех грехов, которое дал своей мученической смертью Христос, распространяется на весь мир живого. Животные вовлечены в грех человечеством, поэтому их грехи искуплены смертью Христа тоже. Ортодоксальный теолог Кейт Уард полагает, что все чувствующие существа имеют бесконечную жизнь, бессмертие наравне с человеком.

Обобщая различные точки зрения, Линзи делает выводы этического порядка. Если существо имеет ценность для Бога, то оно должно цениться и человеком. Богословское понимание смысла всего сущего должно отличаться от человеческого понимания; если все существа имеют свою ценность, то из этого следует, что человек не может претендовать на абсолютную ценность среди прочих созданий. Эти выводы Линзи направлены на отрицание антропоцентризма, который противопоставляет человека, имеющего душу, животным, которые ее не имеют.

Исходя из того, что человек — это хранитель Вселенной, в которой он живет, но по отношению к которой он не имеет абсолютных прав, Линзи считает недопустимым использование животных в научных экспериментах, потому что это означает произвольное выдвигание на первое место интересов одного вида — человека, т. е. это подход не нравственный, не христианский, а прагматический. Животные не должны приноситься в жертву человеку, а экспериментирование на животных можно рассматривать как массовое жертвоприношение человеку.

Исходные положения христианского учения — о доброте, ненасилии, самосовершенствовании — развивались в соответствии с общим нравственным уровнем человечества и в последующие эпохи получали новое толкование, которое отвечало более высокому уровню духовного, культурного развития

общества. Идеи доброго, милостивого отношения к животным получили развитие и в Русском православном христианстве.

Один из особо чтимых русских святых Сергей Радонежский, живший в эпоху завоевания Руси татаро-монголами, приручал диких животных (основанный им монастырь находился в окружении лесов). Кротость и доброта преподобного Сергия покорили медведя, и он стал приходить к нему. Согласно одной из легенд, однажды произошел такой случай. Сергей Радонежский кормил медведя, когда увидел, как татары тащат на аркане русскую девушку. Он закричал им, чтобы они оставили ее, а потом шепнул что-то медведю. Внезапно татары увидели, как на них несется огромный дикий зверь. Они бросили девушку и в ужасе убежали.

Один из наиболее любимых святых позднейшего времени (XIX в.) Серафим Саровский изображается с медведем, которому он дает кусок хлеба. Появление животного на иконе многозначительно. Это изображение не символично, не декоративно: иконописец желает подчеркнуть, что святой был столь милостив и кроток, что это чувствовали даже дикие звери и подходили к нему, не боясь и не нападая.

В этой сцене изображается не только единение святого с миром живой природы, его приятие всех тварей, но и доброта, распространявшаяся не только на подобных себе.

Сергий Радонежский и Серафим Саровский были вегетарианцами (последний, например, питался крайне скудно — травой снытью).

Хотя Русская православная церковь немного говорила об этике отношения к животным, тем не менее в начале XX в. в ее поучениях звучала и тема доброго обращения с животными. В 1912 г. Московское общество любителей духовного просвещения выпустило небольшую брошюру «О кротком и жалостливом обращении с животными». Автор книги называет грубое и жестокое обращение с животными пороком, который «тем более заслуживает порицания и осуждения, что ничем не может быть извиняем». Он пишет, что только «неудержимое раздражение и жестокость сердца» заставляют людей бить животных, плохо ухаживать за ними, и называет тех людей, которые вступаются за животное, «добрыми образованными христианами». Автор рекомендует с раннего детства учить детей кроткому обращению с животными. Воспитанию детей в таком духе могут способствовать, по его мнению, беседы о красоте всех творений, о пользе животных для человека, об их жизни и повадках. Автор брошюры ссылается на тексты псалмов, говорящих о том, что Господь в своем промысле не забывает животных, а это должно направлять и людей на путь доброго отношения к ним. Жалостливость, сострадание и любовь автор называет дарами любви божьей и призывает беречь в себе эти чувства.

В 1915 г. в Троице-Сергиевской лавре была опубликована небольшая проповедь «Блажен, иже и скоты милует». Эта проповедь, написанная простым языком, была предназначена для крестьян, державших скот. В ней людей призывают «не бранить и не клясть свой скот», «не бить, не изнурять его непомерными работами, голодом и холодом, но миловать его, оберегать его от всего недоброго». Более того, людей призывают молиться за скот, как это делает церковь. Автор проповеди ссылается на Священное писание и называет прямой заповедью божьей наказ быть милостивым к животным; он приводит слова Писания: «не презри вола работающего», а также: «блажен, иже и скоты милует». Автор проповеди призывает не только быть добрым к своему животному, но и вступаться за чужую скотину и отговаривать хозяина бить ее.

Этот раздел хочется закончить таким размышлением известного американского ученого и 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? 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 ближнего своего» включает всех ближних и животных тоже».

Великие вегетарианцы

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

А. Н. БЕКЕТОВ

Великие люди, придерживавшиеся вегетарианства, в разные времена приходили к нему в первую очередь из философских, этических соображений. Великих вегетарианцев отличали от других людей более глубокое проникновение в суть вещей, более острое чувство сострадания к чужой боли, более высокое чувство справедливости и умение переступить через традиционные вкусы и взгляды. Вегетарианство привлекало их своим альтруизмом.

Великие вегетарианцы оставили после себя значительные философские и литературные труды; их вклад в формирование этики начинается с эпохи античности. Среди прославленных мыслителей, философов эпохи античности были убежденные вегетарианцы. Наиболее известные из них — Пифагор, Платон и Плутарх.

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

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

Полно вам, люди, себя осквернять
недозволенной пищей!

Есть у вас хлебные злаки; под
тяжестью ноши богатой Сочных, румяных плодов
преклоняются ветви деревьев; Грозди на лозах висят наливные;
коренья и травы Нежные, вкусные зреют в полях;
а другие, Те, что грубее, огонь умягчает
и делает слаще; Чистая влага молочная и
благовонные соты Сладкого меда, что пахнет душистой
травой — тимьяном, Не запрещаются вам. Расточительно
щедро все блага Вам предлагает земля; без жестоких
убийств и без крови Вкусные блюда она вам готовит. Лишь дикие звери
Голод свой мясом живым утоляют... ..И что за обычай преступный,
Что за ужасная мерзость: кишками — кишок поглощенье! Можно ль откармливать мясом
и кровью существ нам подобных Жадное тело свое и убийством
другого созданья, — Смертью чужою — поддерживать
жизнь?

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

распущенной жизни...» Сам Платон отличался большим воздержанием, предпочитая простую пищу, за что его прозвали «любителем фиг».

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

Нельзя говорить о великих вегетарианцах, не упоминая имени основателя буддийской религии Сиддхартхи Гаутамы, известного под именем Будды Шакья-Муни (563—483 гг. до н. э.). Еще в молодости у него произошел перелом в представлении о реальной жизни человечества. Это было результатом четырех знаменательных встреч в его родном городе, описанных в литературе буддизма. Проезжая по улицам, он увидел нищего, просившего подаяние, и, удивленный, спросил, почему тот так несчастен. Впервые узнав, что существуют бедность и голод, он глубоко задумался об этом. Откровением стала для Будды и встреча с больным человеком, так как, живя во дворце, наследный принц небольшого царства никогда не видел больных и страждущих. В следующую поездку он увидел дряхлого старика; четвертая встреча была с похоронной процессией. Воспитанный среди дворцовой роскоши и удовольствий, он был потрясен страданиями мира.

Царю мудрецы предсказали, что его сын будет великим духовным проповедником, но отец Будды желал передать сыну царство и потому намеренно ограждал его от всего, что могло бы возбудить у него иные помыслы. Судьба решила иначе. После этих четырех встреч Сиддхартха решил посвятить жизнь поискам путей избавления человечества от страданий. Ночью, покинув дворец и семью, он бежал в джунгли, чтобы у отшельников-аскетов найти наставления в мудрости. Сойдя с коня, он обменял свою одежду на рубище встречного человека, отрезал мечом свои длинные локоны и простился с верным слугой и конем. Легенда гласит, что конь Кантака, поняв, что хозяин его покидает, тут же умер от печали.

Бегство из дворца в буддизме называется «Великий уход». В джунглях Сиддхартха стал учеником отшельников, отличавшихся суровой, аскетической жизнью. Семь лет продолжалось обучение. Однажды девушки из пастушеских семей, возвращавшиеся от стада коров домой, увидели лежащего изможденного голодом юношу. Они смогли отпоить его молоком и вернуть к жизни.

Сиддхартха увидел, что аскетизм не приводит к истине. Он покинул своих учителей и один стал размышлять в глубоком сосредоточении. После долгих усилий он начал понимать смысл и суть мира. Однажды он 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, ощутил мощный приток духовных сил и мудрости и постиг истину. Полный любви к человечеству, называемый теперь Буддой, он начал проповедовать путь освобождения от страданий жизни. Из своих последователей он создал монастырскую общину, где монахи не имели ни собственности, ни дома, ни семьи. В бедной одежде они бродили по стране с чашей для подаяния пищи, куда 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 всему живому. Всюду они проповедовали учение Будды, которого называли Львом Закона за его приверженность идее и ее бесстрашную проповедь, за смелость, ибо он не боялся идти против могущественной касты брахманов, не признавал ее значения и обрядов, порицал жрецов за гордость, высокомерие, излишества и стяжательство. Посетив Капилавасту, Будда обратил в буддизм свою семью. В результате сорока с лишним лет проповедования Закона Будды число людей, отказавшихся от мяса и вина, заметно возросло.

Одним из законов, завещанных Буддой, было запрещение умерщвлять животных.

Если же обратиться к христианству, то следует сказать о том, что апостолы питались растительной пищей. Климент Александрийский, описывая Св. Петра как строгого вегетарианца, питавшегося хлебом, маслинами, огородной зеленью. Такие же сведения сообщались об апостолах Св. Матфее, Св. Иакове. Иоанн Златоуст, выдающийся проповедник христианства, оставил после себя письменные документы, свидетельствующие о его убежденности в необходимости питаться растительной пищей. Он пишет: «Мы

походим на волков и тигров! Мы даже хуже этих зверей! Природа создала их так, что они должны питаться мясом, тогда как нас Бог одарил разумной речью и чувством справедливости»,

А в эпоху Возрождения (XV в.) Леонардо да Винчи противопоставил свое вегетарианство проповеди отказа от самоограничения. Он писал: «Наступит время, 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.

Противником употребления мяса был французский философ Гассенди. Он прославился не только философскими трудами, он занимался математикой, изучал анатомию и астрономию, писал литературные труды. Гассенди писал: «Самое устройство человеческой природы указывает на то, что зубы наши предназначались к пережевыванию не мяса, а плодов. Что же касается мяса, то действительно верно, что человек им питается, но, скажите по совести, разве человек не делает ежедневно и ежеминутно того, что совершенно противно его природе?»

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

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

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

В XVII в. известные врачи-вегетарианцы — французский реформатор в области медицины Эке и английский медик Чайн пришли к убеждению, что мясо никогда «не предназначалось человеку в пищу». Эке пишет, что плоды, хлеб и овощи составляют самую естественную пищу для человека, мясо же не является для него ни естественной, ни необходимой пищей. Эке правильно устанавливает зависимость между потребностью в вине и питанием мясом, так как то и другое действуют на организм возбуждающе.

Настаивая на реформе питания, Чайн не только критикует мясную пищу с гигиенической точки зрения, но и рассматривает этический аспект ее употребления.

Очень интересны размышления видного английского писателя-гигиениста Томаса Трайона. В своих трудах по реформе питания он выступает как реформатор в нравственной области. Его книга «Путь к здоровью» произвела настолько сильное впечатление на американского государственного деятеля и ученого Бенджамина Франклина, что он стал вегетарианцем. Трайон делает вывод, что изысканная и обильная пища приводит к болезням; он достаточно точно перечисляет основные недостатки мясной пищи: «Люди нашего времени сильно ошибаются, говоря или предполагая, что мясо дает не только большее, но и лучшее питание, нежели травы, злаки и т. п. Дело в том, что оно больше возбуждает, но это возбуждение не так прочно, не так хорошо, как доставляемое другой пищей, ибо в мясе содержится больше веществ, подверженных скорой порче и гниению... В-третьих, оно горячит тело и вызывает жажду. В-четвертых, оно развивает большое количество вредных жидкостей. В-пятых, нужно принимать во внимание то, что скот и другие живые существа подвержены болезням и другим напастям, а также загрязнению, перекармливанию, непосильной работе, злоупотреблениям мясников и т. д., отчего их мясо становится еще более нездоровым».

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

Нельзя не упомянуть об английских поэтах XVII в., близких друзьях А. Поупе и Дж. Гее, осуждавших убийство животных для получения пищи. Поупа также глубоко возмущали варварская жестокость

современных ему вивисекторов, дикие забавы охоты. В «Статье о нравственности» Поуп пишет о долге человека перед слабейшими: «Чем полнее низшие твари подчинены нашей власти, тем сильнее должна быть наша ответственность за неправильное пользование ею...

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 прозорливость...»

В XVIII в. среди известных сторонников вегетарианства были Вольтер и Руссо. Руссо считал противоестественным для человека питание мясом и негуманным лишение жизни животных ради вкусовых ощущений. Руссо писал: «Как на одно из доказательств того, что мясная пища не свойственна человеку, можно указать на равнодушие к ней детей и на предпочтение, которое они всегда оказывают овощам, молочным блюдам, печениям, фруктам и т. п.»

Наиболее замечательной фигурой начала XIX в. среди поборников вегетарианства следует считать английского поэта П. Б. Шелли. Он писал:

...Убивать не надо;

И всем, нарушившим святой любви закон,

Кровь неповинных жертв отмстит за преступленье...

Эту же мысль выразил в басне «Овцы и кабан» поэт Дж. Гей:

Есть злу — возмездие, насилью — воздаянье;

На этих самых бойнях, где нас бьют,

В кровавых лоскутах бараньей кожи смрадной

Враги жестокие найдут

Орудья казни беспощадной.

Двух грозных мстителей людской природы всей:

Пергамент — для судебных кляузных писаний,

Раздоров, пререканий

И звонкий барабан, зовущий в «поле браний»,

Ведущий в смертный бой озлобленных людей.

Давно сторицею отмстили за барана

Пергаменты и барабаны!

Шелли рассматривал отказ от употребления мяса как одно из условий нравственного роста человека, его благополучия и здоровья.

Сочувственно относился к идее вегетарианства Дж. Г. Байрон.

Чрезвычайно интересны мысли философов Шопенгауэра и Монтеня о вегетарианстве. И тот, и другой видят прямую связь между вегетарианством и более высоким нравственным уровнем человека.

«Безграничное сострадание, милосердие ко всем живущим существам есть полнейшее ручательство за нравственное поведение и не нуждается ни в какой казуистике», — писал Шопенгауэр. Оба философа задумываются над тем, имеет ли человек моральное право убивать животных, есть ли у человека обязанности перед другими живыми существами.

Выдающийся английский драматург и писатель Б. Шоу (1856—1950), отвергавший лицемерные ограничения и условности, звал человека к истинной доброте и порядочности. Шоу разоблачал лицемерие и жестокость во всех их проявлениях. Так, он развенчивал войну как грязное, жестокое занятие, не имеющее ничего общего с истинной доблестью, благородством. Не мог пройти он и мимо страданий, причиняемых человеком другим существам. В нетипичном для него жанре — стихотворении — он пишет о лицемерии человечества, которое молит Бога о прекращении войн и убийств, а само

ежедневно убивает ради прихоти, ради радостей желудка. С присущей ему язвительностью Бернард Шоу отвечает на вопросы невегетарианцев, почему он перестал есть мясо: «Зачем требовать от меня отчет, почему я питаюсь как порядочный человек. Если бы я поедал обожженные трупы невинных существ, вы имели бы основание спросить меня, почему я так поступаю».

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

На рубеже XIX—XX вв. возвышается фигура Льва Николаевича Толстого, этический вклад которого в человеческую культуру был не менее велик, чем его писательское наследие.

Глубокая страстность Л. Толстого в решении важнейших вопросов человеческого бытия, величайшая честность перед самим собой и перед людьми, восприимчивость к чужому страданию повлияли и на его подход к проблеме отношения человека к животным. Он считал, что культура и нравственность человека несовместимы с жестокостью, убийством, на кого бы эта жестокость ни была направлена. Прежде чем причислять себя к категории нравственных людей, каждый человек, считал он, должен снять с себя личную ответственность за убийство живых существ, перестать есть мясо. Его статья «Первая ступень» и посвящена этому вопросу: первой ступенью нравственного совершенствования человека должен стать отказ от участия в насилии над беспомощными существами. Толстой рассматривает вопрос самосовершенствования человека и, ссылаясь на древних философов и моралистов, на христианские религиозные представления о нравственности, указывает, что движение к добродетели не может совершаться, если человек не пройдет путь добродетели с самого начала, не минуя начальных ступеней. Началом работы по совершенствованию, считал Толстой, является воздержание.

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

Толстой не соглашался с распространенным учением, согласно которому увеличение потребностей считается «желательным качеством, признаком развития, цивилизации, культуры и совершенствования».

Он резко критиковал представителей своего класса, которые считали обязательным условием благополучного существования роскошь, комфорт, праздность, обжорство. Ведя праздный и неумеренный образ жизни, утверждал Толстой, человек не может оставаться нравственно чистым, не имеет права считать себя порядочным, добродетельным. Одна из главных забот, которая занимает обеспеченный класс, писал 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 описывает, как он в первый раз увидел сцену убоя:

«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 за это отвечать не будут?» — проговорил он».

«Так сильно в людях отвращение ко всякому убийству», — заключает писатель.

Он приводит разговор с мясниками, которые сначала «боялись», по их словам, резать скот, т. е. им было трудно переступить через естественный ужас человека перед убийством. И хотя они привыкли убивать и считали это занятие неизбежным, мясники все-таки признавались, что им жалко скотину: «Особенно когда смиренная ручная скотина. Идет, сердешная, верит тебе».

На Толстого зрелище бойни произвело неизгладимое впечатление, изменило его жизнь.

Известный русский ученый академик А. Н. Несмеянов (1899—1980) также был этическим вегетарианцем. В книге «Пища будущего» он писал: «Питаясь мясом, мы вынуждены убивать миллионы быков, баранов, свиней, гусей, уток, кур, приучая тысячи и тысячи людей к хладнокровному кровопролитию, к работе кровавой и грязной. И это не очень вяжется с воспитанием любви к природе,

доброты, сердечности». В возглавляемом им Институте элементоорганических соединений разрабатывалась технология производства синтетической пищи, которая, как мечтал академик А. Н. Несмеянов, позволит человеку отказаться от «постоянного убийства животных».

Сторонником вегетарианских убеждений был и Альберт Эйнштейн, считавший, что вегетарианский образ жизни мог бы «самым благотворным образом повлиять на большую часть человечества».

Вегетарианское движение сегодня

Вегетарианство обычно понимается как питание, исключающее мясо. Но правильнее сказать, что вегетарианство — это образ жизни и образ мышления, исключающие потребление продуктов, полученных путем убоя: мяса, рыбы, птицы. В настоящее время 5% населения мира — вегетарианцы, и вегетарианство стремительно распространяется. В Великобритании, где наиболее мощное вегетарианское движение, число членов Вегетарианского общества за последние десятилетия ежегодно возрастало примерно на 60%, а за 1991 год число вегетарианцев в этой стране увеличилось вдвое и ныне составляет около 4 млн.

Росту числа вегетарианцев значительно способствует деятельность обществ по защите животных, которые знакомят широкую общественность с условиями их эксплуатации.

Почему становятся вегетарианцами здоровые молодые люди? Таких сейчас очень много в западных странах. Послушаем, что рассказывает о своем выборе вегетарианства жена бывшего «битла» Линда Маккартни.

С детства Линда умела хорошо стряпать, в частности готовить мясо. Но однажды, более 20 лет назад, она полностью изменила взгляды на питание. Нарезая на тарелку баранину, Линда взглянула в окно и увидела резвящихся ягнят. Ей вдруг пришло в голову, что она ест одного из их братьев или сестер. Она сказала об этом мужу и дочери. С тех пор Маккартни не ели мяса, а трое других детей были вегетарианцами с рождения. И Линда Маккартни стала вегетарианкой. Ей безразличны вопросы оздоровления. Более того, цель ее жизни — после ее заботы о детях и работы (она фотограф) — спасти жизнь животных, обращая людей в вегетарианство. Она верит, что это логический шаг к миру во всем мире. Об этом она охотно рассказывает.

«Я пытаюсь остановить их истребление. Я пытаюсь закрыть бойни. Я не хочу, чтобы люди оставались без работы, но я думаю, что им надо найти работу в других областях пищевой промышленности».

«Люди считают, что животные им принадлежат. 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 есть овцы; и мы стрижем их, я получаю шерсть и тку из нее ковры и разные другие вещи. У меня две коровы, матери которых на пути к бойне отелились. 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 высидеть их, но я не ем цыплят».

Линда и Пол Маккартни. Надписи на эмблемах: «Становитесь веганами» и «Прекратите есть животных»

Линда написала книгу «Домашняя кухня», чтобы привлечь интерес людей к вегетарианским блюдам и тем самым способствовать спасению животных. Все это время Линда пытается обратить в вегетарианство всех, кого, может. Она написала песни о вивисекции. Она ведет переговоры с двумя пищевыми компаниями об изготовлении в Великобритании быстро приготавливаемых вегетарианских блюд (полуфабрикатов). Она и Пол написали предисловие к книге о правах животных Ингрид Ньюкирк, директора организации «Люди за этическое отношение к животным». Во время большого турне Маккартни пропагандировали вегетарианство и права животных, чем вызвали бурные протесты со стороны мясопромышленников и фермеров. Целью выступлений Маккартни в тот раз была также пропаганда охраны окружающей среды. Линда верит, что прекращение убийства животных на бойне поможет решению экологических проблем. Кроме того, она считает, что если не тратить огромное количество питательных веществ на откорм скота, идущего в пищу человека, то в мире не будет голода.

«Когда люди спрашивают: «Что вы едите вместо мяса? Что вы даете своим детям?», — я задаю им вопрос: «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 зайчишки на бойне. Мы выиграли войну. Мы давим на окружающий мир. Теперь нам пора остановиться и попытаться стать добрее».

Когда разговор касается великих вегетарианцев, Линда говорит, что ее герой — Бернард Шоу.

Чтобы лучше представить, о чем думают и какие проблемы решают вегетарианцы сегодня, стоит рассказать об их последнем европейском конгрессе, состоявшемся в 1991 г.

Европейский вегетарианский конгресс проходил летом в Честере. В этом старинном английском городе — хоть он и небольшой — два вегетарианских ресторана. Один из них явно процветает: недавно переехал в новое помещение, прямо выходящее на крепостную стену — главную достопримечательность города, так что туристы, прогулявшиеся по ней, прямо попадают в объятия вегетарианских поваров.

На конгрессе присутствовали представители обществ практически из всех стран Европы (не было только представителей Греции), а также США, Канады и Австралии; присутствовал на конгрессе председатель Всемирного вегетарианского союза г-н Сурендра Мета (Индия).

Британское вегетарианское общество выпускает цветной журнал «Вегетарианец»; веганы выпускают журнал «Веган»; выходит также в Лондоне журнал «Европейский вегетарианец»; шотландские вегетарианцы выпускают свою газету. Публикуется очень много книг по вегетарианству: и справочник вегетарианства, и о пользе вегетарианской пищи, поваренные книги, книги об 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 и вегетарианские рестораны, созданные по стране, и магазины, где можно купить любой продукт, не содержащий животных компонентов, а также вегетарианскую пищу, косметику и гигиенические средства, не содержащие животных продуктов и не испытанные на животных, продукцию из заменителей кожи и меха. Иными словами, если человек решит не пользоваться результатами эксплуатации 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.

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. Первые из них появились 30 лет назад, когда владельцы будущих ресторанов сами убедились в пользе вегетарианского питания.

С самого начала в ресторанах «Крэнкс» пользовались только яйцами от кур на свободном содержании (т. е. не на батарейном), нерафинированным сахаром, экологически чистой пшеницей и другими полезными растительными продуктами. Сначала подавались только салаты, но они были хрустящие, свежие, аппетитные, так не похожие на завядшие овощи в других кафе. И сразу образовался бесперебойный поток посетителей. Скоро стало очевидным, что ресторан готовил именно то, что нужно людям, и дело начало расширяться. В 60-х гг. работали салатный бар, соковый бар, магазин здоровой пищи и булочная. Среди посетителей «Крэнкс» были и знаменитости, например «Битлз», [И. Менухин](#). В 1967 г. у «Крэнкс» появился большой ресторан на 170 мест.

Хозяйка ресторана считает, что средства массовой информации очень помогли ее ресторану, рассказывая о вреде использования химических препаратов, пестицидов и добавок в пищевых продуктах, а также описывая условия содержания сельскохозяйственных животных. Она надеется, что спрос на мясо настолько упадет, что животноводство станет ненужным.

«Крэнкс» готовят по своим рецептам. Вышли две книги рецептов «Крэнкс». Они стали первым коллективным членом Вегетарианского общества. Дело процветает, готовится открытие новых ресторанов в Сити и в Вестэнде.

Заслуживают внимания данные опроса населения о его отношении к вегетарианству, проведенного Вегетарианским обществом в декабре 1990 г. — январе 1991 г. Выборка представляла типичный состав населения Великобритании с учетом пола, возраста, социально-экономического статуса и региона проживания.

3,1 млн. взрослых (7% взрослого населения) указали, что они вегетарианцы. Рост численности вегетарианцев составил 94% со времени аналогичного опроса, проведенного в начале 1990 г., когда 1,6 млн. взрослых (3,7% взрослого населения) ответили, что они вегетарианцы. Следовательно, в среднем еженедельно более 2800 взрослых переходили на вегетарианство в течение 12 месяцев прошлого года.

Вегетарианство особенно распространено среди молодежи в возрасте 11 — 18 лет; в 1991 г. 0,5 млн. из них, или 8%, были вегетарианцами. В целом 3,6 млн. человек, или приблизительно 7% населения Великобритании в возрасте от 11 лет и старше, ответили, что они вегетарианцы.

Взрослые женщины (10%) чаще становятся вегетарианками по сравнению со взрослыми мужчинами (4%), но самый большой прирост вегетарианцев наблюдается в двух возрастных группах: 16—24 и 55—64 года. Процент вегетарианцев одинаков на юге Англии, в ее средней части и на севере, но в Шотландии (2%) и Уэльсе (4%) — самый низкий процент.

Для всех вегетарианцев в возрасте от 11 лет и старше самыми важными в приобщении к вегетарианству были причины, связанные с проблемами отношения к животным: жестокие методы убоя (76%), плохое обращение с животными (75%), плохие условия содержания животных (73%).

Молодые люди в возрасте 11 — 18 лет чаще взрослых становились вегетарианцами из-за этических соображений, связанных с отношением к животным, а взрослых чаще волновали вопросы здоровья и охраны окружающей среды.

Более $\frac{2}{3}$ молодежи в возрасте 11 — 18 лет (67%) заявили, что они без посторонней помощи стали вегетарианцами, а $\frac{1}{3}$ искала совета у людей или организаций, когда переходила на вегетарианское питание.

Большинство молодых вегетарианцев в возрасте от 11 до 18 лет получали поддержку в семье, которая одобряла их вегетарианство, и почти 60% из них утверждали, что родители им действительно помогли или «совсем не были против».

Вегетарианское движение в Великобритании не ограничивается работой Вегетарианского общества. В стране создано Веганское общество, которое объединяет людей, отказавшихся не только от мяса, но и от молочных продуктов и яиц, т. е. от всех животных продуктов, потому что многие люди возражают против эксплуатации сельскохозяйственных животных, особенно при интенсивных методах животноводства.

В Великобритании существуют сеть домов для престарелых вегетарианцев, а также вегетарианские детские дома.

Вегетарианское общество проводит научные исследования в Вегетарианском научно-исследовательском центре питания, в котором изучается влияние вегетарианского питания на организм. В обществе имеется отделение питания и приготовления пищи, которое организует кулинарные курсы и демонстрации. В стране есть и постоянная школа кулинаров, специализирующихся на приготовлении вегетарианских блюд. Вегетарианское общество в Великобритании уделяет большое внимание работе с молодежью: выпускает листовки, проводит беседы с показом видеофильмов в школах, издает специальный журнал для молодежи.

Вегетарианство распространилось в артистической среде: многие популярные артисты, певцы, музыканты стали вегетарианцами. Программы по вегетарианству постоянно передаются по радио и телевидению.

Впервые на Европейском вегетарианском конгрессе присутствовали члены Вегетарианского общества СССР (ныне — Российского), что стало возможно благодаря коренным социально-политическим изменениям в нашей стране.

О том, что прибытие советских вегетарианцев на конгресс было своего рода сенсацией, можно судить по статье в «Таймс», опубликованной 26 июля 1991 г., накануне открытия конгресса. Газета писала: «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, открывающийся в Честерском колледже в воскресенье, включают докладчиков из Польши и СССР».

Джульет Джеллатли, одна из активисток британского Вегетарианского общества, не питает иллюзий относительно развития вегетарианского движения по ту сторону Ла-Манша. Хотя в Западной Европе крепнет интерес к вегетарианству, в странах Южной Европы большинство будет, по-видимому, поглощать горы мяса и дальше. «Я полагаю, — говорит она, — что Соединенное Королевство будет возглавлять Евросоюз вегетарианцев, на втором месте будет Германия, затем Нидерланды и Бельгия».

Маленькие группы вегетарианцев в Италии, Испании и Португалии образовали национальные организации, взяв на себя задачу убеждать своих соотечественников отказаться от мяса, но вот в Греции прогресса в этом деле не предвидится. «В Великобритании вегетарианство имеет долгую историю, —

говорит мисс Джеллатли. — Наше общество было основано 150 лет назад. Мы выяснили, что самое большое число вегетарианцев концентрируется вокруг Лондона и на северо-западе Англии, и здесь мы расположили свой штаб. Значительно меньше вегетарианцев в Шотландии и Уэльсе». В мае 1991 г. общество развернуло кампанию «Знакомим вас с фактами» с громкой рекламой в прессе и выпуском листовок. Цель кампании — убедить людей, что отказ от мяса желателен не только для благосостояния людей и животных. Подчеркивались и другие стороны проблемы — уничтожение тропических лесов ради пастбищ и загрязнение окружающей среды стоками от животноводческих ферм. Мисс Джеллатли ездит по стране, беседует со школьниками по радио и телевидению.

«За день обычно я успеваю посетить школу и провести утром беседу с 200 подростками. Я показываю им видеофильм «Пища без страха» и рассказываю о методах убоя скота. Дела с молодежью идут успешно. Молодежь считает, что она, возможно, последнее поколение, которое может спасти планету».

Общество вегетарианцев полагает, что кроме 3,6 млн. людей — полных вегетарианцев теперь есть 8 млн. британцев, которые совершенно избегают есть красное мясо, и еще 8 млн., кто ест мясо раз в месяц.

Станет ли конгресс в Честере шагом вперед? «Мир должен стать более вегетарианским, — говорит мисс Джеллатли, — потому что все более непрактичной будет становиться система, основанная на потреблении мяса в больших масштабах, помимо любых моральных соображений».

Мисс Джеллатли воодушевляет интерес, проявляемый к вегетарианству в странах бывшего советского блока. Докладчики из Польши рассказали, как общественная деятельность вегетарианцев запрещалась при коммунизме. Нельзя было проводить кампаний, пропагандистская литература подвергалась цензуре, хотя часто люди не ели мяса, потому что оно было недоступно из-за дороговизны. Правительство субсидировало производство мяса за счет производства фруктов и овощей. Теперь жизнь стала легче для сторонников вегетарианства. Оно все больше распространяется среди молодежи, в Польше например.

Но что потрясло защитников животных, бывших среди делегатов, и продемонстрировало истинно этический дух этого форума — это богослужение в защиту животных в первый день конгресса. В сопровождении органа и хорового исполнения присутствующими нескольких псалмов из молитвенника д-р Эндрю Линзи провел богослужение, включавшее обращение к Богу с просьбой помочь всем страдающим тварям, чтение текстов о сострадании к животным. В частности, прозвучали слова старца Зосимы из «Братьев Карамазовых» Ф. Достоевского о любви ко всему живому.

Выступления докладчиков на конгрессе охватывали широкий спектр проблем и этического, и оздоровительного вегетарианства. Они показали, что вегетарианское движение во всем мире все шире обращается к морально-этической, социальной проблематике; все больше людей становятся вегетарианцами не просто ради здоровья — хотя и это достаточно высокая степень цивилизованности, — но руководствуясь нравственными мотивами.

Научный сотрудник Вегетарианского общества Великобритании Д. Брофи рассказала о роли вегетарианского питания в предотвращении болезней сердца, рака. Бельгийский профессор М. Хэббелинк, много лет занимающийся исследованиями в области спортивной медицины и физического воспитания, трижды чемпион Бельгии по гребле, сообщил о положительном влиянии вегетарианского питания на спортивные достижения (среди спортсменов мирового класса есть вегетарианцы) и о растущей популярности вегетарианства среди спортсменов. Известные за рубежом деятели в области защиты животных — д-р медицины В. Коулмэн, д-р философии Р. Райдер, а также богослов и писатель Э. Мензи — в центр своих выступлений поставили вопрос о праве животных на жизнь и защиту от жестокости.

В заключение хотелось бы немного рассказать о деятельности Вегетарианского общества-при Союзе общественных экологических фондов России (ранее — Вегетарианского общества СССР, созданного в декабре 1989 г.). Люди, которых объединило общество, пришли к вегетарианству, руководствуясь разными мотивами — желанием поправить свое здоровье, закрепить состояние здоровья, обретенное после курса лечебного голодания или в результате занятия йогой, и просто желанием питаться рационально. Исходили они и из этических соображений, стремясь изменить к лучшему отношение людей к животным, защитить их права. Среди членов Вегетарианского общества — врачи, биологи и другие специалисты, которые начали профессионально заниматься проблемами оздоровления людей, гуманизации их отношения к животным. Общество разрабатывает рационы вегетарианского питания, проводит его пропаганду как с медицинских, так и с этических позиций. Медицинский центр при Вегетарианском обществе ставит своей задачей практическую помощь людям, оздоровление их с

помощью вегетарианского питания и естественных методов лечения, а также научные исследования в области вегетарианского питания. Общество выступает за отказ от потребления мяса, а также против других видов эксплуатации животных, например получения мехов и использования животных в жестоких экспериментах. Этический центр общества ищет пути замены таких экспериментов культуральными методами и оказания помощи животным, пропагандирует принципы жизни без насилия. Члены общества пишут книги, посвященные различным аспектам вегетарианства, переводят книги известных зарубежных натуропатов, лечащих с помощью вегетарианских диет, готовят к печати и распространяют листовки, в которых на наглядных примерах показывают преимущества вегетарианства. Общество наладило тесные контакты с зарубежными вегетарианскими организациями, что позволяет использовать опыт и новейшие научные данные международного вегетарианского движения.

Вегетарианство и здоровье

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

Т. ТРАЙОН

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

Ж. ЭКЕ

Влияние вегетарианского питания на организм человека

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 допустимой кулинарную обработку пищи. Среди строгих вегетарианцев есть особая группа, так называемые сыроеды, или натуралисты, которые совершенно отрицают необходимость какого бы то ни было приготовления пищи. Крайние вегетарианцы, не возражая против прибавления к фруктам семян злаков, считают всякие кулинарные приемы совершенно излишними и разрешают только грубое дробление семян. Наряду с семенами и фруктами? они используют хлеб, приготовленный из цельного зерна со всеми отрубями. Такой хлеб в соединении с фруктами они считают наиболее вкусной, здоровой, питательной и чистой пищей для настоящего вегетарианца. Эти пищевые продукты, по их мнению, «не возбуждают, не расслабляют, не изнеживают и не раздражают».

Вторая группа вегетарианцев — так называемые младовегетарианцы — включает в свой рацион наряду с растительной пищей молоко и молочные продукты. Их называют лактовегетарианцами. Если младовегетарианцы кроме молока и молочных продуктов потребляют также и яйца, то их называют лактоовоовегетарианцами.

В современном мире насчитывается около 1 млрд. сторонников вегетарианского питания. Каковы же основные причины или мотивы, побудившие столь большое число людей перейти к такому виду питания? Если ранее вегетарианство было почти всегда связано с религиозными или философскими убеждениями, то теперь основными причинами такого перехода, как правило, являются: желание сохранить здоровье, достичь активного долголетия, профилактика ряда заболеваний, чаще всего сердечно-сосудистых и обменных нарушений, заболеваний желудочно-кишечного тракта, в ряде случаев опухолевого роста и т. д. Значительную роль играют также соображения этического характера. Данные из работы С. Г. Вайнштейна и А. М. Масика «Вегетарианское питание: достоинства и недостатки» (1988), касающиеся причин перехода к вегетарианскому питанию в различных странах, показывают, что на первом месте в США находится желание сохранить и укрепить здоровье (35% опрошенных), на втором месте — этические причины (25%), затем — метафизические (14%), экологические причины (8%); в Великобритании и во Франции основная причина та же, а именно желание поддержать здоровье в хорошем состоянии; имеют значение также экономические соображения и семейные традиции.

Подробный опрос 588 вегетарианцев был проведен в Германии Институтом питания Гиссе-новского университета (из них 268 человек находились на вегетарианской диете более 5 лет. См. Leitzmann U. A.,

1987). Опрошенные были веганами, лактовегетарианцами и лактоовоове-тарианцами (самая многочисленная группа). Среди причин, ведущих к вегетарианству, в 78% случаев назывались соображения здоровья, этические причины — в 69% случаев, по экологическим соображениям на вегетарианское питание перешло 35% опрошенных, по эстетическим соображениям — 28, религиозным — 23, философским — 22, экономическим — 19, гигиеническим — 9%. Среди мотивов такого перехода указывались также естественнонаучные соображения (10%), желание повысить жизненный тонус (22%) и даже соображения косметики (6%). (Известно, что женщины-вегетарианки имеют свежий цвет лица и долго сохраняют хорошее состояние кожи.) Средний возраст опрошенных составил 49,8 года (пределы колебаний от 17 до 87 лет), из них 65% — женщины (46% замужних, 35% одиночек). Анкетные данные показали, что не все члены семей вегетарианцев принимали их систему питания (полностью вегетарианские семьи встречались в 35% случаев, а в 56% случаев в семье был только один вегетарианец).

Опрос 268 вегетарианцев показал, что помимо определенной системы питания они придерживаются и определенного образа жизни. 94% обследованных были некурящими, 73% занимались спортом, из них 31% — почти ежедневно я 19% — несколько раз в неделю. Чаще всего — велосипедным спортом, гимнастикой или плаванием. Йогой занимались 28%, аутогенной тренировкой — 13,8%, медитацией — 27%. Из обследованных 41% вегетарианцев регулярно проводили разгрузочное голодание, обычно дома, от одной до нескольких недель в году. 59% опрошенных сообщали своему лечащему врачу о своей системе питания, при этом 9% врачей отклоняют вегетарианское питание и 41% врачей являются сторонниками вегетарианства.

Все опрошенные вегетарианцы не страдали избыточной массой тела. Так, средний рост в группе мужчин составлял $176 \pm 6,9$ см, масса тела — $67 \pm 8,6$ кг, при идеальной массе тела для них — 68,2 кг. В женской группе средний рост составлял $164 \pm 6,4$ см, масса тела — $57 \pm 7,3$ кг, при идеальной массе 54,6 кг. 32% обследованных составили веганы, 21 — лактовегетарианцы, 25 — лактоовоовегетарианцы и 12% — частичные вегетарианцы. 90% опрошенных лакто- и лактоовоовегетарианцев в качестве источника полноценного белка употребляли молоко и молочные продукты, из них 35% потребляли сырое или пастеризованное коровье молоко и 47% — соевое молоко; 42% лактоовоовегетарианцев потребляли 1—3 яйца в неделю, и только 10% — 4—6 яиц в неделю. Частичные вегетарианцы потребляли больше яиц, чем лактоовоовегетарианцы: 54% опрошенных — 1—3 яйца в неделю, 13% опрошенных — 4—6 яиц.

Что касается хлеба, то, как и следовало ожидать, вегетарианцы отдавали предпочтение сортам из цельного зерна, богатым балластными веществами. 44% ежедневно употребляли ржаной хлеб грубого помола и только 18% — белый хлеб. Бобовые, за исключением сои и соевой муки, немецкие вегетарианцы употребляли сравнительно редко. Зато распространенное и любимое блюдо на завтрак — это так называемое мюсли — овсяные хлопья, смешанные с орехами или изюмом, или с тем и другим вместе. Используются готовые хлопья (ежедневно их употребляют 3% опрошенных, часто — 8%), самостоятельно приготовленные (каждый день или несколько раз в неделю их употребляют 32% из обследованной группы), или мюсли из свежего зерна (ежедневно их употребляют 32%, часто — 13%). Мюсли вегетарианцы обычно размачивают молоком и едят в виде негустой сырой каши. Все группы вегетарианцев ежедневно потребляли овощи, на 79% в сыром виде. Наиболее распространенным видом кулинарной обработки было тушение овощей (при варке быстрее разрушаются витамины). Опрошенные всех групп сравнительно редко употребляли сахар (45% из них ежедневно включали в свой рацион мед и только 5—6% — белый сахар). Опрошенные вегетарианцы почти не пили кофе и черного чая. Натуральный кофе они заменяли ячменным, а черный чай — травяным или фруктовым. Так, травяной или фруктовый чай ежедневно употребляли 70% опрошенных, несколько раз в неделю — 17%. Вегетарианцы почти не употребляют алкоголя. Пиво и вино ежедневно употребляли только 3% вегетарианцев, несколько раз в неделю — 16%. Крепкие спиртные напитки никогда не употребляли 70% опрошенных, редко употребляли — 20%.

Система питания и образ жизни вегетарианцев способствуют тому, что они реже посещают врачей и меньше принимают лекарства. Статистическая обработка анкет показала, что 65% из них никогда не используют тонизирующих средств, 78 — никогда не принимают слабительные, 76% никогда не используют седативных препаратов. Исключение составляют витаминные добавки. Ежедневно их принимают 24% опрошенных, несмотря на то что вегетарианские рационы, как правило, богаты витаминами.

Как сообщает «Журнал американского диетического общества» (1974), из 100 человек, 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 — улучшились зрение и слух, у 40 — реже возникали простудные заболевания, у 10—15% исчезли ломкость ногтей, выпадение волос и т. д.

Данные также показали, что у вегетарианцев, по сравнению со смешанной группой, реже встречались нарушения обмена веществ, заболевания органов пищеварения, сердечно-сосудистые заболевания, а также опухолевый рост.

Изучение заболеваемости среди вегетарианцев по сравнению с невегетарианцами проводил Ротка (Rottka, 1987) в Берлине. Поскольку обработка материала в силу его большой вариабельности могла осуществляться только с использованием непараметрических критериев, то автор избрал подход, основанный на сравнительной оценке пар вегетарианцев и невегетарианцев. Исследование частоты возникновения сахарного диабета проводилось у 39 мужских и 63 женских пар. Результаты показали, что у мужчин-вегетарианцев частота возникновения сахарного диабета составляет 0%, тогда как уровень заболеваемости невегетарианских пар составил 2,6%; у женщин-вегетарианок частота сахарного диабета составляла 3,2%, у невегетарианок — 6,4%. Таким образом, женщины, находящиеся на смешанном питании, болеют диабетом в 2 раза чаще.

Что касается повышения кровяного давления (исследовали такое же количество мужских и женских пар, как и в предыдущем случае), то у мужчин-вегетарианцев случаи гипертонии отмечались в 13,2%, у невегетарианцев — в 23,7% (т. е. почти в 2 раза чаще), у женщин-вегетарианок — в 4,8% случаев, а для питающихся смешанной пищей этот показатель равен 27% (т. е. более чем в 5 раз чаще).

Случаи инфаркта миокарда изучали у 39 пар мужчин-вегетарианцев и 39 пар невегетарианцев и 64 аналогичных женских пар. Среди мужчин-вегетарианцев процент заболеваемости инфарктом миокарда составил 2,6%, тогда как среди невегетарианцев — 15,4% (т. е. более чем в 5 раз чаще), среди женских вегетарианских пар — 17,2%, а для находящихся на обычной смешанной диете этот показатель составил 29,7%.

Заболевания почек и мочевыводящих путей у мужчин и женщин-вегетарианцев и не вегетарианцев встречались в этом обследовании почти с одинаковой частотой.

Заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей и поджелудочной железы встречались у мужских пар невегетарианцев в 2 раза чаще, чем у вегетарианцев, у женщин частота их была примерно одинаковой. Повышенное содержание в крови мочевой кислоты и связанное с этим заболевание — подагра — у мужских вегетарианских пар (их было 39), составило 7,7%, тогда как этот показатель для 39 невегетарианских пар равнялся 12,8%.

Анализ приведенных данных показывает, что 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 значительно улучшает состояние здоровья человека.

А как 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. Он утверждал, что старость и смерть наступают у человека преждевременно и что одной из причин этого может быть постоянное самоотравление в процессе пищеварения в кишечнике. Для борьбы с аутоинтоксикацией И. И. Мечников предлагал ограничение потребления мяса и обязательное использование в питании молочно-кислых продуктов, микрофлора которых подавляет развитие гнилостной бактериальной флоры в желудочно-кишечном тракте.

Когда мы говорим о преждевременной старости и смерти, естественно, встает вопрос: а какова же максимальная продолжительность человеческой жизни вообще? В соответствии с возрастной классификацией людей в возрасте 60—74 лет относят к пожилым, старше 75 лет — к старым, а старше 90 лет — к долгожителям. Общепринятый в современной литературе наивысший хронологический возраст человека определен в 113 лет. Лиц старше 113 лет называют супердолгожителями. В книге «Долголетие:

действительное и возможное» (1989) В. В. Фролькис отмечает, что долгожительство человека — редкий феномен. «Гении» долгожительства, люди старше 100 лет, встречаются в среднем с частотой 1 человек на 20 тыс. Статистика показывает, что в 1987 г. Землю населяли свыше 5 млрд. человек. К 2000 г. в мире будет в 2 раза больше жителей в возрасте 80 лет и старше, чем в 1970 г. Следовательно, число пожилых и старых людей в связи с общим увеличением продолжительности жизни на планете будет расти, а значит, особую важность будут приобретать вопросы, связанные с возможностью достижения здоровой и деятельной старости. Здоровое долгожительство означает, что человек доживает до преклонного возраста, почти не болея, и до самой старости остается работоспособным, не причиняя хлопот окружающим и не требуя дополнительной помощи от общества. Достигнутая в настоящее время в развитых странах мира средняя (ожидаемая при рождении) продолжительность жизни составляет 73—75 лет. Б. Урланис в книге «Эволюция продолжительности жизни» (1978), введя в общую статистическую картину смертности поправки на «преждевременные» смерти, пришел к заключению, что биологическая продолжительность жизни мужчин составляет 86 лет, женщин — 88 лет. Тем не менее А. А. Зубов и В. И. Козлов (1982) отмечают, что естественный предел человеческой жизни, ее генетический потенциал пока не установлены.

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

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

В Советском Союзе проводилась большая работа по изучению состояния здоровья долгожителей и условий их жизни.

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

В целом первое место по количеству долгожителей занимал Азербайджан. На 10 000 человек в этой республике приходилось 48 человек в возрасте 100 лет и старше, в Грузии — 39, в Армении — 24, в Белоруссии — 11, в Литве — 10, в Таджикистане — 8, в Туркмении — 8, в РСФСР, Казахстане и Узбекистане — 6 человек. В среднем по стране этот показатель равнялся 8 (в США — 1,5, во Франции — 0,7, в Англии — 0,6, в Японии — 0,1) (Г. Г. Гацко, 1981).

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

К настоящему времени уже накоплен обширный фактический материал, характеризующий диету долгожителей различных регионов. В работах Ю. Г. Григорова с соавторами (1982, 1987), Г. Г. Копешавидзе (1987) приведена подробная характеристика традиционной системы питания абхазского населения. Ежедневный рацион абхазов — преимущественно растительного происхождения (зерновые, бобовые, овощи, фрукты, орехи) с обязательным включением кисломолочных продуктов. Удельный вес белка за счет мяса и мясopодуков 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 едят колбасы, мясных консервов и копченостей. 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 может быть подслащен медом либо начинен сыром или грецкими орехами. Грецкие орехи используются в растительных, мясных и даже некоторых молочных блюдах.

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

В пище абхазов имеется достаточное количество животных и растительных жиров, однако сливочное масло они употребляют в количестве 10—17 г в сутки не чаще 2—3 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 являются воздержанность и умеренность. Они потребляют мало сахара, а конфеты и варенье едят не чаще 1—2 раз в неделю.

Диета абхазов содержит мало соли, однако их кухня немыслима без кислых соусов из алычи, барбариса, ежевики, граната, томатов. Частично соль заменяется аджикой, острой и ароматной пастообразной приправой, состоящей на четверть из красного стручкового перца — капсаицина. Аджика содержит также сушеные и зеленые пряности, чеснок и немного соли. Как указывает Ю. Г. Григоров с соавторами (1987), красный стручковый перец имеет ряд положительных свойств и оказывает нормализующее действие на некоторые стороны обмена веществ. Так, под влиянием капсаицина снижается артериальное кровяное давление, становится реже частота сердечных сокращений, снижается вязкость крови, усиливается секреция пищеварительных желез.

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

Расчет химического состава рационов питания абхазов показал, что диета долгожителей является сбалансированной, т. е. в рационе обеспечены оптимальные соотношения пищевых и биологически активных веществ (Ю. Г. Григоров с соавторами, 1987). Так, рекомендуемое диетологами наиболее правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе — 1; 0,8; 3,5. У абхазов это соотношение равно 1; 0,8; 3. Анализ липидных компонентов рациона показал, что общее содержание жиров в пище долгожителей (90 лет и старше) составляет 64,4 г в сутки при рекомендуемой величине 60—70 г, что в общей калорийности питания составляет 28,7%. Общее содержание наиболее активных в биологическом отношении полиненасыщенных кислот в питании долгожителей выше рекомендуемых величин из-за большего потребления кукурузы. Однако в целом для долгожителей Абхазии характерно низкокалорийное питание. Содержание большинства витаминов в диете соответствует рекомендациям, а уровень витамина Е (наиболее мощного пищевого антиоксиданта) почти в 3 раза превышает норму. Изучение макро- и микроэлементов показало, что количество кальция, фосфора, калия, меди, магния, железа и марганца в диете долгожителей было выше рекомендуемых величин, а солей натрия, хлора и селена — ниже установленной нормы. Высокое содержание в рационах долгожителей молочнокислых продуктов обуславливает у них особый состав микрофлоры кишечника. Известно, что нормальная микрофлора пищеварительного тракта человека участвует в синтезе ряда необходимых для макроорганизма витаминов и аминокислот, а также оказывает угнетающее действие на развитие гнилостных процессов, возникающих в результате расщепления белка. Среди представителей нормальной микрофлоры особую роль играют молочнокислые бактерии и бифидобактерии, которые служат показателями здорового микробного ценоза кишечника. Бифидобактерии являются преобладающей микрофлорой в кишечнике здоровых детей, вскармливаемых молоком матери. Исследования состава микрофлоры пищеварительного тракта долгожителей, проведенные Е. И. Квасниковым с соавторами (1982), показали, что у отдельных долгожителей из кишечника высеиваются только лактобациллы и бифидобактерии, число которых может достигать миллиардов клеток в 1 г содержимого кишечника. Бифидо- и лактобактерии существуют в тесной ассоциации с дрожжевыми

грибками. Значительное количество дрожжевых грибов находится в содержимом кишечника детей. Таким образом, микрофлора кишечника долгожителей имеет черты, характерные для микрофлоры здоровых детей. Как уже указывалось, в питании абхазов ежедневно присутствуют национальные кисломолочные продукты — мацони и сулугуни, состав микрофлоры которых коррелирует с видовыми особенностями микрофлоры кишечника долгожителей.

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

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

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

Вегетарианство и «болезни века»

Наши пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.

ГИППОКРАТ

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

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

П. Б. ШЕЛЛИ

Поскольку основной причиной перехода к вегетарианскому питанию для многих людей является желание избежать ряда заболеваний, особый интерес представляют данные о меньшей распространенности у вегетарианцев таких «болезней века», как сердечно-сосудистые и опухоли.

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

Дж. Роуз и Л. Вейлин (Rouse и Veilin, 1984) обследовали 98 вегетарианцев и 113 человек, употребляющих мясную пищу. У вегетарианцев по сравнению с контрольной группой были значительно меньше масса тела и уровень холестерина в плазме крови.

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

Какие же уровни содержания холестерина в крови следует считать безопасными? На этот вопрос также пока нет однозначного ответа. По данным Института кардиологии АМН СССР, верхняя граница содержания холестерина в сыворотке крови здоровых мужчин в возрасте 30—39 лет составляет 6,18 ммоль/л, или 237,7 мг%, а в возрасте 40—49 лет — 6,54 ммоль/л, или 251,5 мг%. В среднем нормальным

содержанием общего холестерина в сыворотке или плазме крови считается 3,9— 6,5 ммоль/л (150—250 мг%). Тем не менее в работе Фелдмана (Feldman, 1988) указано, что риск возникновения коронарных заболеваний имеется у людей при содержании общего холестерина в 200 мг% или даже в 180 мг%. В идеале, по мнению ряда исследователей, содержание холестерина в крови должно быть 3,9—4,5 ммоль/л (150—175 мг%), а если оно выше 5,2 ммоль/л (200 мг%), надо сделать все, чтобы оно стало ниже. Наиболее часто встречающиеся показатели общего холестерина у взрослого населения США— 120—300 мг% (в среднем 160—230 мг%) (Feldman, 1988). Установлено, что люди с содержанием холестерина в 240 мг% и больше страдают сердечными заболеваниями в 2 раза чаще, чем те, у которых его содержание не превышает 200 мг%. Степень риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с высоким содержанием холестерина в крови, отражена в таблице 1 (Feldman, 1988).

Уровни общего холестерина крови в мг% как фактор риска			
Возраст	Рекомендуемый уровень	Умеренный риск	Высокий риск
20—29 лет	<180	200—220	>220
30—39 лет	<200	220—240	>240
40 и более лет	<200	240—260	>260

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

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

Однако необходимо отметить, что стремление слишком сильно снизить содержание общего холестерина также нецелесообразно, так как холестерин является необходимым и незаменимым компонентом всех клеток нашего организма. Холестерин несет важнейшую функцию формирования «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. Снижение уровня холестерина в крови ниже 140 мг%, очевидно, может рассматриваться как гипохолестеринемия (снижение уровня холестерина ниже нормального).

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

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

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

Низкокалорийный рацион с незначительным содержанием холестерина свойствен сыроедам и веганам и в меньшей степени лактоово вегетарианцам. Специальное исследование было посвящено состоянию липидного обмена у 52 невегетарианцев, 43 полулактовегетарианцев, 56 лактовегетарианцев и 33 веганов. Отмечено значительное снижение уровня общего холестерина в крови у

полувегетарианцев (188,5 + 38,5 мг%), лактовегетарианцев (180,8 + 34,6 мг%) и веганов (146,2 + 30,8 мг%) (Knuiman, West, 1982). Уровень холестерина в крови у веганов соответствует самой жесткой норме и не представляет 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 не вегетарианцами. Исследования проводились в Калифорнии у 27 530 адвентистов, разделенных на три группы на протяжении 21 года. Первая группа питалась смешанной пищей, представители второй группы были лактоовоовегетарианцами, третьей — строгими вегетарианцами (Kahl et al, 1984). Смертность от ишемической болезни сердца в первой группе была на 14% ниже, чем у населения в целом, у лактоовоовегетарианцев — на 57%, а у строгих вегетарианцев — на 77%. Очевидно, снижение смертности в первой группе, питающейся смешанной пищей, можно частично объяснить условиями жизни адвентистов (отсутствие курения, потребления алкоголя и др.). Значительное снижение смертности у лактоовоовегетарианцев 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.

Исследование обмена липидов у немецких вегетарианцев (268 человек, из них 32% — веганы, 21 — лакто вегетарианцы, 25 — лактоовоовегетарианцы и 12% — частичные вегетарианцы), проведенное Ляйтцманом и др. (1987), показало, что среднее содержание общего холестерина в сыворотке крови мужчин составляло 169,9 + 39,1 мг%, у женщин — 181,4+52 мг%, при этом у веганов уровень холестерина был самым низким и в среднем составил 144 мг%. Нормальным в крови у вегетарианцев было также содержание триглицеридов (у мужчин— 103,8+43,1 мг%, у женщин— 97,5+40,1 мг%, при норме от 50 до 150 мг%).

Изучение индекса атерогенности, представляющего собой отношение уровня липопротеидов низкой плотности к уровню липопротеидов высокой плотности, показало, что у мужчин-вегетарианцев он составляет 2,1, у женщин — 2, что является оптимальным (для сравнения: величина индекса 4,5 представляет высокую степень опасности возникновения атеросклероза).

Известно также, что в формировании атеросклеротических поражений сосудов важная роль принадлежит повышению в крови апопротеин-В-содержащих липопротеидов. Исследование спектра аполипопротеинов у этой же группы обследуемых выявило нормальные соотношения Apo-I, Apo-H и Apo-B-содержащих липопротеидов.

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

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

В Колумбии рак кишечника является в основном бичом обеспеченных слоев населения, которые потребляют в 9 раз больше свинины, в 6 раз больше яиц и в 5 раз больше молока, чем люди с низким уровнем достатка. «Частота рака толстой кишки в США на 900% выше, чем в Нигерии, и на 1300% выше, чем в Уганде (двух странах, в которых диета людей традиционно содержит много пищевых волокон)» (Kushi, 1985).

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

«Медицинский журнал Новой Англии» (США) в 1991 году 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 увеличивает 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 употребляющих куриное мясо с частотой от 2 до 7 раз в неделю на 47% выше, чем у людей, которые никогда не едят куриного мяса.

Исследователь из Бостонского госпиталя Виллет говорит: «Оптимальное количество красного мяса, которое вы должны есть, равняется нулю».

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

Так как превышение веса часто связано с избыточным потреблением жирной, высококалорийной пищи, определенный интерес представляют данные по потреблению жира в различных странах. Так, в Японии потребление жира составляет 8% общей калорийности рациона, в Индии — 13, в Бразилии — 18, в Италии — 20, в Испании — 22, во Франции — 30, в Англии — 35, в Швеции — 38, в США — 41%. Из общего числа умерших от различных болезней в Англии в 1976 г. от рака умер каждый пятый человек. Очень высок уровень заболеваемости раком молочной железы (28 тыс. смертей в год), что соотносится с высоким содержанием жира в диете.

Если сравнить статистику смертности от рака в Великобритании за 1971 — 1975 гг. и 1976— 1980 гг., то видно, что за это время у мужчин частота рака поджелудочной железы возросла на 5,9%, предстательной железы — на 12,4, толстой и прямой кишки — на 2,9%, а у женщин за эти же временные промежутки рак поджелудочной железы участился на 8,9%, толстой и прямой кишки — на 1, грудных желез — на 5,6%.

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

Национальный научный совет в США и Американское онкологическое общество дают ряд рекомендаций, имеющих целью снизить риск раковых заболеваний, связанных с пищей. Первая рекомендация касается потребления жиров. Предлагается снизить потребление насыщенных жиров (это жиры животного происхождения) и ненасыщенных (это растительные масла) до 30% общей калорийности рациона. На долю жиров в питании американцев в настоящее время приходится в среднем 40% общей калорийности пищи. Сбалансированный рацион питания, принятый у нас в стране, также предполагает, что жировой компонент не должен превышать 30% общей калорийности пищи (А. А. Покровский, 1986). Вторая рекомендация касается увеличения потребления фруктов (особенно цитрусовых), овощей (особенно моркови и капусты), а также зерновых, т. е. предполагается больше потреблять грубоволокнистой пищи. Считается необходимым увеличить потребление сложных углеводов (например, картофеля) и снизить потребление простых углеводов (например, рафинированного сахара), а также снизить потребление маринованных, соленых и копченых продуктов. Специально рекомендуется избегать тучности и сделать пищу менее калорийной. Фелдман (1988) выделяет несколько канцерогенных (способствующих опухолевому росту) факторов питания: 1) избыточное потребление жира; 2) низкое содержание в диете грубоволокнистой пищи; 3) низкое содержание витаминов А, С, Е; 4) потребление алкоголя; 5) потребление копченых и маринованных продуктов.

Для доказательства прямой связи факторов питания с частотой возникновения опухолевого роста нужны специальные исследования, которые трудно осуществить методически. Национальным институтом рака в США было организовано обследование здоровых женщин с высоким риском рака молочной железы, обусловленным наследственными факторами, или с доброкачественными опухолями молочной железы. Этим женщинам; выборка которых была случайной, предложили или питаться по-прежнему, потребляя много жиров, или перейти на рацион с низким содержанием жира. Даже для этого исследования требуется 10 лет, около 30 тыс. испытуемых, и обойдется оно более чем в 100 млн. долл. (Л. А. Коэн, 1988). Коэн задает вопрос: что лучше — пока вообще не обращать внимания на те косвенные данные, которые свидетельствуют о связи между питанием и раком, или же дать на сегодня хотя бы предварительные рекомендации по питанию? «Если учесть, что в США от рака ежегодно умирают более 400 тысяч человек, даже незначительное сокращение смертности означает множество спасенных жизней» (Коэн, 1988).

В статье, опубликованной в «Медицинском журнале Новой Англии», Бейлар и Смит (Bailar and Smith, 1986) рассматривают состояние противораковой борьбы в США с 1952 по 1982 г. Данные свидетельствуют, что за этот период смертность от рака в США значительно возросла. Основной вывод, который мы должны сделать, пишут авторы, — это то, что 30 лет напряженной работы, направленной на улучшение лечения рака, не дали никакого результата. Авторы заключают: «Мы проигрываем войну против рака». Поэтому, очевидно, трудно не согласиться с тем, что профилактика опухолевого роста приобретает на сегодня все большее значение.

Наблюдения за людьми, использующими преимущественно вегетарианские рационы, подтверждают предположение, что риск возникновения основных раковых заболеваний у них снижен. В Центре по исследованию рака в Гейдельберге (ФРГ) провели эпидемиологическое исследование 1904 вегетарианцев с 1978 по 1983 г. Группу составляли 858 мужчин (средний возраст — 42,1 года) и 1046 женщин (средний возраст — 49,9 года). Среди обследованных было 6% веганов, 27 — лакто вегетарианцев, 66% лактоово вегетарианцев. Только 0,5% из этой группы вегетарианцев соблюдали вегетарианскую диету в течение одного года, 89% из них питались вегетарианской пищей более 5 лет. Среди обследованных было больше людей с высшим техническим образованием и меньше рабочих и ремесленников, что, очевидно, отразилось и на мотивах их перехода на вегетарианское питание. Основной причиной как у мужчин, так и у женщин были соображения этического характера, на втором месте стояли вопросы улучшения состояния здоровья. За период этого обследования (5 лет) в изученной группе вегетарианцев умерли 82 человека (45 мужчин и 37 женщин), из них 20 мужчин и 16 женщин — от сердечно-сосудистых заболеваний и 15 мужчин и 11 женщин — от рака. При смешанном питании за такой же период умерли от сердечно-сосудистых заболеваний 32 мужчины и 29 женщин, от злокачественных опухолей — 58 мужчин и 54 женщины (Claude et al., 1987).

Безусловно, для того, чтобы делать точные выводы, было бы желательно изучить хотя бы еще один пятилетний период, однако предварительные результаты все-таки показывают, что вегетарианцы умирают от злокачественного роста реже, чем люди, находящиеся на обычной смешанной диете.

Помимо этого в литературе имеются указания на то, что вегетарианцы почти не страдают воспалением червеобразного отростка (аппендицитом), мочекишечным диатезом, подагрой, у них практически не возникают запоры алиментарного 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 в 1870—1900 гг. погибло от воспаления червеобразного отростка столько же людей, сколько за всю Франко-прусскую войну. Большой процент заболеваемости аппендицитом отмечен и в нашей стране. По данным А. Русакова (1979), около 85% неотложных операций в СССР составляют аппендэктомии (порядка 500 тыс. в год). Заболевания аппендицитом наблюдаются лишь в виде исключения там, где преобладает растительная пища (например, в Алжире, в Индии). Вот что пишет по этому поводу советский хирург Н. Н. Еланский: «Клинический опыт показывает, что аппендицит чаще всего наблюдается при нерациональном питании обильной мясной пищей, предрасполагающей к запорам, и реже встречается у населения, питающегося преимущественно растительной пищей».

Оздоровительное действие вегетарианских рационов

Известно, что, к какой бы группе ни относились вегетарианцы (будь то сыроеды или веганы, лактовегетарианцы или лактоово вегетарианцы), 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. Главный из них: 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.

Шелтон пишет: «Запоры, затрудненный стул, вздутый живот... сопровождают нашу жизнь благодаря утверждению, что гниение — нормальный процесс, происходящий в кишечнике цивилизованного человека. То, что белковое гниение — всеобщее явление в кишечнике цивилизованного человека, еще недостаточно для того, чтобы считать его нормальным».

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

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

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

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

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

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

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

9. Около 30 видов, возбудителей различных заболеваний (от глистной инвазии до вирусных заболеваний) могут быть получены от зараженных пищевых продуктов (носителями их являются продукты животного происхождения — мясо, птица, яйца, молоко).

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

Приведенные аргументы позволяют вегетарианцам считать, что их система питания является более рациональной и способствует продлению жизни и профилактике ряда заболеваний.

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

Важную роль в борьбе с атеросклерозом играют пищевые волокна (целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин, пектин). Целлюлоза (или клетчатка) является основным компонентом стенок растительных клеток и составляет их механическую основу. Расщепление целлюлозы катализируется комплексом ферментов (целлюлаз), которые не синтезируются пищеварительными органами человека. В связи с этим пищевые волокна долгое время относили к «балластным веществам», и только сравнительно недавно была выявлена их большая роль в нормализации ряда физиологических функций и обменных процессов. Оказалось, что пищевым волокнам, образующим цепи фибрилл, принадлежит важная роль в сорбции и выведении из организма холестерина. С вегетарианскими диетами, а среди них особенно веганскими и сырыми растительными диетами, человек получает в сутки 60 г и более пищевых волокон, в то время как на смешанной диете — около 20 г.

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

В литературе имеются указания на повышение риска возникновения некоторых раковых заболеваний при недостатке в диете ряда витаминов. Так, просматривается связь между недостаточным потреблением витамина А (каротина) и возникновением рака легких, гортани, пищевода, мочевого пузыря, между низким потреблением витамина С и раком пищевода и желудка. Конечно, механизмы этих процессов не расшифрованы, однако предполагается, что витамин С подавляет образование в пищеварительном тракте канцерогенных нитрозаминов (из нитритов и вторичных аминов), витамин А усиливает иммунную защиту организма и является антиоксидантом, витамин Е (токоферол) подавляет канцерогенез, так же как антиоксидант (Feldman, 1988).

Вегетарианская пища богата витаминами. Естественным источником витамина С в питании человека являются растительные продукты. Высоким содержанием витамина С отличаются шиповник, черная смородина, лимоны, клубника, крыжовник. Продукты животного происхождения содержат незначительные количества аскорбиновой кислоты. Каротин (предшественник витамина А) содержится в большом количестве в зелени петрушки, моркови, красном перце, зеленом луке, капусте, сухих и свежих абрикосах. Много витамина А в яичном желтке. Витамин А хорошо усваивается из молока и молочных продуктов (сметаны, сливок, сливочного масла). К продуктам с высоким содержанием токоферолов, обладающих активностью витамина Е, следует отнести растительные масла: подсолнечное, хлопковое, кукурузное, соевое, в меньшей степени — оливковое.

Важная роль в профилактике канцерогеноза принадлежит также пищевым волокнам. Большой объем пищевых волокон в диете вегетарианцев создает большой объем фекальных масс, в результате чего потенциальные канцерогенные вещества в кишечнике разбавляются и ускоряется их выведение через прямую кишку. Чем меньше время прохождения фекальных масс по кишечнику, тем меньше риск возникновения опухолей толстой кишки (Ornstein, Baird, 1987).

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

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

Медицинские проблемы вегетарианского питания

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

А. Н. БЕКЕТОВ

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

Белки представляют собой необходимый строительный материал для органов и тканей, являются 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, свойственных данному организму. Таким образом, в органах и тканях непрерывно протекают процессы обновления белков. Известно, что в печени, почках и крови эта работа протекает с талой 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 одной минуты образуется и гибнет, отторгаясь в просвет, от 10 до 60 млн. эпителиальных клеток. Полное обновление эпителиальных клеток у человека происходит в кишечнике каждые 5—6 дней. Общая площадь пищеварительно-транспортной поверхности эпителия достигает 200 м²» (приводится по: А. П. Авцын и др., 1991).

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

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

В конце XIX в. немецкий физиолог Фойт, изучая фактическое потребление белков людьми разных профессий, установил, что лица, занятые легким физическим трудом, потребляют в сутки 118 г белка. Лица, занимающиеся тяжелым физическим трудом и обладающие развитой мускулатурой, потребляли еще больше. Наряду с этим американский ученый Читтенден, экспериментируя над самим собой, установил, что азотистое (или белковое) равновесие может быть достигнуто при поступлении с пищей 36 г белка. А поскольку известно, что для оптимального функционирования различных органов и систем, обеспечения высокой сопротивляемости организма инфекциям, сохранения здоровья и работоспособности необходим позитивный (положительный) баланс азота, при котором поступление белка больше расхода, Читтенден пришел к выводу, что суточная потребность в белке составляет 55—60 г. Мы видим, что эта цифра в 2 раза ниже предполагаемой Фойтом нормы. Датский ученый Хиндхеде указывал еще меньшую цифру — 26 г белка — и считал это достаточным содержанием в суточном рационе. Трэш (Thrash, 1982) указывает, что «мужчины и женщины могут жить без видимого вреда при потреблении 25—40 г белка в день».

В нормах питания, предложенных Институтом питания АМН СССР и утвержденных Министерством здравоохранения СССР в 1982 г., для мужчин среднего веса и роста, занятых легким физическим трудом,

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

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

Труднее в данном случае приходится веганам, не использующим белки животного происхождения, а усвояемость белка растительных продуктов ниже, чем животных (усвояемость белка риса — 95%, пшеницы — 87%). Еще труднее обеспечить эту норму из фруктов (предпочтительно свежих, но также и правильно высушенных, без применения высокой температуры), орехов и масличных семян, корнеплодов, листовых овощей и дикорастущих растений; многие сыроеды также включают в свой рацион цветочную пыльцу (1—3 г в день), так как она является природным витаминно-минеральным комплексом. В таком рационе обычно присутствует около 100—150 г орехов или такое же количество семян подсолнечника, мака, льна или конопли, или семечек тыквы, кунжута, арахиса.

Эти продукты обеспечивают поступление в организм 50—80 г сырого растительного масла (это главным образом ненасыщенные жирные кислоты). Масло это хорошо сохраняется в своей естественной упаковке — скорлупе, не в рафинированном и дезодорированном виде, как в готовом масле, а вместе с фосфатидами и белками, содержащимися в ядре семян и орехов, что улучшает усвоение жира. Эти фосфатиды присутствуют и в отжатом подсолнечном масле в виде осадка, который нередко, к сожалению, выливается. Что касается белка, то здесь в самом деле цифра выходит непривычно низкая: в рационе сыроеда, которому служат пищей указанные выше продукты, — от 20 до 30 г белка.

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

Питательная ценность белков зависит от их аминокислотного состава. Из 20 аминокислот пищевых белков восемь являются незаменимыми, т. е. они не могут синтезироваться в организме и должны поэтому поступать с продуктами питания. Это триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин, лизин, метионин, фениланин. Биологическая ценность белков определяется их аминокислотным составом, а точнее — наличием или отсутствием в них незаменимых аминокислот. Это привело к условному делению пищевых белков на «полноценные» и «неполноценные». К «полноценным» относятся белки, которые поставляют все необходимые аминокислоты в нужном количестве и соотношении. Такие белки содержатся только в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, молочные продукты и яйца), а диета, обеспечивающая такой баланс, называется диетой высокой биологической ценности. Однако не все исследователи признают правильным деление пищевых белков на «полноценные» и «неполноценные».

Трэш (1982) считает такое деление вообще ошибочным, так как все натуральные продукты содержат в том или ином количестве все существенные аминокислоты, и одновременно никакая пища не является настолько совершенной, чтобы удовлетворить все нужды организма в белке. Правильнее, по мнению

автора, говорить о пище более или менее высокой биологической ценности. Следовательно, лишь широкое разнообразие пищевого рациона компенсирует недостатки отдельных видов пищи благодаря их взаимному дополнению. Вегетарианские рационы, а также применение только сырых растительных продуктов могут привести к дефициту ряда незаменимых аминокислот — триптофана, лизина, метионина, если не обеспечить правильный подбор пищевых продуктов. Триптофан необходим для процессов роста, участвует в образовании белков сыворотки крови и гемоглобина, связан с обменом никотиновой кислоты. Основными источниками триптофана служат продукты животного происхождения (творог, яйца), однако не следует забывать, что белки бобовых, особенно сои, также отличаются высоким содержанием триптофана. Недостаток в пище лизина приводит к нарушению кроветворения, а именно снижению количества эритроцитов и содержания гемоглобина. Лизин связан с различными обменными процессами, в том числе с кальцификацией костей. Основные источники лизина — продукты животного происхождения. В хлебных злаках его содержится немного. Метионин играет роль в процессах метилирования, используется для синтеза холина, важнейшего соединения, препятствующего жировой инфильтрации печени, связан с обменом витаминов В₁₂ и фолиевой кислоты, используется для синтеза гормона адреналина. Важнейший источник метионина — это молочный белок, 100 г которого удовлетворяют суточную потребность (3 г метионина). Конечно, веганские рационы требуют строгого планирования в отношении содержания лизина, триптофана и серосодержащих аминокислот.

Некоторое приближенное представление о содержании лизина, метионина, триптофана и изолейцина в популярных среди вегетаринцев пищевых продуктах дает таблица, приведенная в книге Гродески (Grodaska, 1991).

Содержание белка и основных незаменимых аминокислот в продуктах питания

Наименование продукта	Количество продукта	Количество белка (в граммах)	Количество усвояемого белка (в граммах)	Содержание основных незаменимых аминокислот
Крупа пшеничная	60 г	6	3	метионин + триптофан + + изолейцин X
Крупа гречневая	60 г	10	7	метионин X триптофан +
Крупа ячменная	60 г	9	6	метионин X триптофан +
Крупа кукурузная	60 г	8	3	метионин X
Овсяные хлопья	60 г.	4	3	метионин X триптофан X
Рис	60 г	5	3	метионин + триптофан X изолейцин X
Мука ржаная грубого помола	1 стакан	16	9	метионин X
Ломтик черного хлеба	40 г	1,5	1,5	метионин X
Мука пшеничная грубого помола	1 стакан	16	10	метионин X триптофан X

Ломтик белого хлеба	40 г	2,5	1,5	метионин X триптофан X
Макароны отварные	140 г	5	3	изолейцин X триптофан X
Пшеничные отруби	1 стакан	9	5	триптофан + лизин X метионин +
Фасоль сухая	50 г	13	6	триптофан + лизин + изолейцин X
Горох сухой	50 г	12	6	лизин + + изолейцин X
Соя сухая	50 г	17	10	триптофан + лизин + изолейцин X
Молоко порошковое	1 стакан	9		триптофан + изолейцин + метионин +
Йогурт	1 стакан	8	7	триптофан + изолейцин + метионин X лизин + +
Сыр желтый	30 г	8	6	триптофан X изолейцин + метионин X лизин + +
Яйцо небольшого размера	одно	6	6	триптофан + изолейцин + лизин + +
Орехи грецкие очищенные	25 г	4	2	триптофан + метионин +
Тыквенные семечки	2 ст. ложки	8	5	триптофан + изолейцин X лизин X
Арахис	2 ст. ложки	8	3	триптофан X
Брюссельская капуста	100 г	5	3	триптофан X изолейцин X лизин +
Горошек зеленый очищенный	$\frac{3}{4}$ стакана	6	3	триптофан X изолейцин X лизин +
Кукуруза	1 початок средних размеров	4	3	триптофан X метионин X
Зеленая фасоль, сырая	100 г	2	2	лизин + + изолейцин X триптофан X
Капуста листовая, вареная	$\frac{3}{4}$ стакана	4	2	триптофан X
Грибы сырые	100 г	3	2	триптофан X

				лизин X метионин +
Спаржа	100 г	3	2	триптофан X лизин X
Капуста цветная, вареная	100	3	2	триптофан + изолейцин X лизин +
Шпинат отварной	1 стакан	3	1,5	триптофан + изолейцин X лизин + +
Картофель сырой	250 г	5	3	триптофан + лизин X
<i>Условные обозначения: X — немного, + — много, + + — очень много.</i>				

Как видно из таблицы, бобовые содержат много лизина, но недостаточно метионина. Этот дисбаланс хорошо покрывается за счет злаков. Соевые бобы содержат больше белка, чем другие широко используемые бобовые. Следует комбинировать злаки, содержащие триптофан и серосодержащие аминокислоты, с бобовыми, содержащими лизин. Например, хорошими сочетаниями являются: пшеница + бобы, чечевица + рис, фасоль + рис.

Стручковые растения, богатые изолейцином и лизином, дополняют белковую ценность каш, риса, макарон, муки, кукурузы, овсяных и других хлопьев, а также семян подсолнечника, тыквы и орехов. Зерновые удачно дополняются фасолью, горохом, соей, творогом, молоком, яйцами. Свеклу, огурцы, морковь, петрушку, редис, помидоры, салат характеризует отсутствие метионина, поэтому их нужно соединять с кашами, орехами, кукурузой, рисом и яйцами. Рис и кукуруза представляют особенно ценное соединение с зеленым горошком, брюссельской и цветной капустой.

Хорошими сочетаниями являются также фасоль, зеленый горошек, брюссельская капуста, цветная капуста + орехи; фасоль, зеленый горошек, брюссельская капуста, цветная капуста + грибы; фасоль, зеленый горошек, брюссельская капуста, цветная капуста + рис; фасоль, зеленый горошек, брюссельская капуста, цветная капуста + кукуруза (Grodeska, 1991).

Очевидно, правильный подбор продуктов и хороший расчет могут обеспечить даже веганские рационы всеми эссенциальными аминокислотами. Так, «в США было показано, что поступление всех аминокислот с рационом взрослых мужчин укладывается в принятые нормы потребности не только у лактовегетарианцев, но и у веганов» (В. А. Конышев, 1987).

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

Известно, что рационы, построенные только из растительных продуктов, могут быть дефицитными по содержанию витаминов В₂, В₁₂, D. В них также ощущается недостаток кальция и микроэлементов — цинка, меди, железа, селена.

Витамин В₂ (рибофлавин) участвует в процессах роста, обмена веществ, оказывает нормализующее влияние на зрение. При недостаточности рибофлавина страдают работа капилляров, система крови, пищеварительная система, функция зрения. Рибофлавин содержится в различных продуктах питания. Много рибофлавина в молочных продуктах. Из растительных продуктов рибофлавином богата гречневая каша. Хлеб грубого помола содержит примерно такое же количество рибофлавина, как и мясо. Известно, что некоторое количество рибофлавина может синтезироваться в организме кишечной микрофлорой. Вопрос этот мало изучен, но остается предполагать, что в организме веганов, не получающих молочных продуктов, может осуществляться именно такой синтез.

Витамин В₁₂ (антианемический) относится к веществам высокой биологической активности. Его недостаточное поступление может вызвать анемию (малокровие).

Биосинтез витамина В₁₂ осуществляется в природе микроорганизмами, среди которых важная роль принадлежит бактериям, актиномицетам (особый вид грибов) и сине-зелеными водорослями.

Благодаря этим водорослям витамин В₁₂ может накапливаться в теле рыб, моллюсков и других водных животных. Источником витамина В₁₂ у наземных животных являются актиномицеты. В литературе имеются также указания на то, что витамин В₁₂ может частично синтезироваться микрофлорой кишечника животных и человека. Поскольку поставщиками витамина В₁₂ служат только продукты животного происхождения, лактоовоовегетарианцы получают его из молочных продуктов и яиц. Однако, как сообщает Ротка (1987), обследованные в 1981 г. в Берлине веганы имели нормальный уровень витамина В₁₂ в крови и у них не было симптомов недостаточности этого витамина, несмотря на дефицит его в диете. Одним из объяснений этого явления может быть то, что в тонком кишечнике веганов бактериальная микрофлора продуцирует этот витамин.

Растительные продукты не содержат витамина В₁₂. Зная об этом, веганы стараются как-то компенсировать его недостаток. Так, в Японии широко используется в питании продукт ферментации сои (тафу, или соевый творог), который, в отличие от других растительных продуктов, содержит витамин В₁₂. Веганы на Западе при дефиците витамина В₁₂ используют также дрожжевые продукты.

Важным является и вопрос о снабжении организма строгих вегетарианцев (веганов и сыроедов), не употребляющих молочных продуктов, кальцием и витамином D. Дуайер с соавторами (Dwyer et al., 1983) указывают, что школьники-веганы, не получающие молочных продуктов, отстают от своих сверстников по физическому развитию, у них часто бывает рахит. Рахит также нередко встречается у детей индусов-веганов. В статье «Современное состояние старой концепции (Вегетарианство)» В. А. Конышев (1987), анализируя ряд специальных работ на эту тему, пишет, что отсутствие в рационах веганов молочных продуктов, поставляющих кальций и витамин D, усложняет работу гомеостатических систем (в том числе и гормональных), обеспечивающих баланс кальция. Несмотря на это, отмечает автор, при веганских рационах снижается выделение кальция из организма, что указывает на развитие адаптационных механизмов, направленных на поддержание баланса кальция.

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

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

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

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

Очевидно, организм человека все-таки обладает удивительной способностью к адаптации, а возможно, и дополнительному синтезу ряда необходимых компонентов. Примером этого может служить

исследование 222 проб молока, полученных от 52 кормящих женщин, половина из которых — вегетарианки. Это изучение на протяжении 20 месяцев лактации показало, что содержание в молоке железа, меди, цинка, натрия, калия, кальция, магния, лактозы и жира было одинаковым в обеих группах (см. С. Г. Вайнштейн и А. М. Масик, 1988)

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

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 это только способствует ослаблению ума.

ПЛУТАРХ

Поддержание нормальной массы тела является актуальным вопросом для жителей многих цивилизованных стран, где уровень развития техники очень высок, а двигательной активности — очень мал. Но было бы ошибкой думать, что проблема эта возникла только в нынешнем веке. Великие врачи древности Гиппократ, Гален, Авиценна в своих трудах уделяли большое внимание борьбе с тучностью. Так, Авиценна в «Каноне врачебной науки» указывает на роль физических упражнений в общей схеме оздоровления и призывает к умеренности в еде.

Причиной первичного, или, как его еще называют, алиментарно обменного ожирения у здоровых в целом людей, как правило, является переедание (в отличие от вторичного ожирения, обусловленного развитием патологических процессов в тех или иных органах и системах). «Кто не переедает, тот не полнеет», — говорит народная мудрость. Под перееданием мы понимаем поступление избыточного по сравнению с энергозатратами количества калорий.

В настоящее время алиментарное ожирение составляет 80—90% всех форм ожирения. По статистике, во второй половине 80-х гг. алиментарное ожирение отмечалось в СССР у 25—30% взрослого населения, в США — у 35%, в Восточной Германии — у 20% мужчин и у 40% женщин (Г. М. Махкамов, 1987). Почти каждая вторая женщина и каждый третий мужчина в Чехословакии полные (Р. Долечек, 1979). Взрослый здоровый мужчина должен иметь 15—20% жировой ткани, женщина — 20—25%. У тучных людей жировая ткань может составлять 40—50%, а в отдельных случаях — до 70% массы тела. У женщин ожирение встречается в 1,5—3 раза чаще, чем у мужчин.

В. А. Оленева (1979) изучала причины развития ожирения у 1000 больных. Переедание было установлено в 70% случаев, редкие приемы большого количества пищи — у 45% людей, еда на ночь у 40, злоупотребление сладкими блюдами — у 50, специями и закусками — у 24, соленой пищей — у 30, употребление алкоголя — у 17% (приводится по: Г. М. Махкамов, 1987). Как видим, переедание стоит на первом месте среди причин, вызывающих ожирение. Избыточное поступление всего лишь 100 ккал в день может приводить к отложению в теле 10 г жира, что составляет в месяц около 300 г, а за 3—4 года 9—12 кг избыточной массы тела (100 ккал — это энергетическая ценность 26,5 г сахара или 45 г белого хлеба, или 50 г сливочного мороженого). Как указывает Р. Долечек (1979), всего 4 лишних куска сахара в кофе или чае дают в год почти 4 кг жировой ткани. С приобретением избыточной массы тела страдает не только внешний вид человека. Ожирение является отягчающим фактором развития ряда сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни), заболеваний органов пищеварения (например, желче-каменной болезни), обменных нарушений, сахарного диабета. Считается, что «диабет является наказанием за тучность». В целом у тучных людей эти заболевания встречаются в 1,5—3 раза чаще.

Известно, что ожирение сокращает продолжительность жизни и усугубляет риск возникновения многих заболеваний. Так, средняя продолжительность жизни человека с избыточной массой тела примерно на 7 лет меньше, а степень риска умереть от сердечной болезни в возрасте 40—50 лет — в 2 раза больше. Если превышение веса составляет 40% 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. Углеводы (в особенности сахара) в силу быстрого расщепления и всасывания ведут 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. Таким образом, отложение жира в жировой ткани происходит главным образом в результате преобразования повышенного количества углеводов пищи. Другая причина тучности — избыточное потребление жиров. Так называемые экзогенные липиды (жиры, поступающие в составе пищевых продуктов) в системе органов пищеварения подвергаются действию специальных ферментов — липаз, осуществляющих их расщепление с образованием свободных жирных кислот, из которых в жировой ткани осуществляется синтез жира, свойственного данному организму. Дальнейшее расщепление этого вновь образованного жира осуществляется уже липазами жировой ткани. Однако, как отмечают Е. А. Беул с соавторами (1986), у больных с ожирением снижается активность липолитических ферментов жировой ткани, что, по их мнению, подтверждает гипотезу о своеобразной инертности метаболических процессов и о заторможенности ферментных реакций у тучных людей. На этом фоне быстрее истощаются компенсаторно-приспособительные возможности организма, и при повышенном поступлении липидов процессы образования жира начинают преобладать над его распадом. В результате происходит увеличение массы тела за счет жировой компоненты.

Ожирению в большей степени способствуют жиры, содержащиеся в продуктах животного происхождения (говяжье, свиное и баранье сало, сливочное масло), в состав которых входят в основном насыщенные жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая, масляная). Растительные масла, напротив, содержат незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты (линолевую, линоленовую), которые легко метаболизируются в организме.

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

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

Способ пользования:

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

Если у вас есть избыточный вес, то надо сделать все, чтобы избавиться от него. Достичь этого можно двумя способами. Один из них — это увеличение расхода энергии путем повышения двигательной активности, другой — уменьшение количества поступающих калорий. Сочетание этих двух способов дает наилучший эффект.

Наукой о питании разработана целая система рекомендаций, касающихся желательного ограничения потребления тех или иных продуктов для тучных людей. Так, из диеты 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 требует полного исключения из рациона всех мясных и рыбных продуктов. Также должен быть исключен из употребления алкоголь. Знаете ли вы, что алкоголь поставляет в организм значительное количество энергии (так называемых «пустых калорий»)? Один литр спирта при сгорании дает 7200 ккал, что ровно 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», — считает Р. Долечек. Но не только снижение калорийности так привлекательно в данном случае. Помимо того, что овощи содержат большое количество углеводов, витаминов и микроэлементов, они богаты «балластными» веществами (к ним относятся целлюлоза-клетчатка растительных клеток, гемицеллюлоза, лигнин, пектин). «Балластные» вещества формируют большой объем каловых масс, повышают перистальтику кишечника и тем самым способствуют их выведению, нормализуют кишечную микрофлору и, что самое главное, в результате наполнения желудка дают чувство насыщения. Из овощей предпочтительными являются все виды капусты, кабачки, свекла, салат. Ограничивается только картофель. Рекомендуются также все фрукты, за исключением высококалорийных (например, виноград, бананы). Источниками полноценного белка служат творог, сыр, кефир, ацидофилин, простокваша, молоко, а источниками жиров — растительные масла и, в меньшей степени, сливочное масло. Из круп предпочтение отдается гречневой. Важным также является выбор хлеба. Желательно использовать хлеб из ржаной муки грубого помола. Прекрасными являются все варианты вегетарианского хлеба — хлеб из проросшего зерна, сухие вегетарианские коржи, которые выпекаются без соли и дрожжей, а также из муки грубого помола, хлеб из круп (см. «Рецепты здоровья»). Тучным людям рекомендуется приучить себя как можно меньше употреблять поваренную соль и ограничить поступление свободной жидкости (напитки, супы, компоты) до 1 л в день. Это усиливает 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 может быть использована для снижения массы тела.

Существует система специальных разгрузочных дней, когда на короткое время используются диеты со сниженной калорийностью. 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 100 г на прием через каждые 2,5—3 часа, т. е. 4—5 раз в день). Более популярны углеводные разгрузочные дни. В такие дни с большой эффективностью используются сложные углеводы, содержащиеся в овощах и фруктах. Малая калорийность этих продуктов сочетается с высоким содержанием в них витаминов, солей калия, оказывающих положительное влияние на разнообразные метаболические процессы, и микроэлементов. Примером углеводных разгрузочных дней является яблочный день, в течение которого вам предлагается 1,5 кг сырых яблок (при этом также вы пьете или воду, или отвар шиповника, или травный чай — см. рецепт). Вместо яблок можно применять любые другие фрукты или ягоды. В овощной разгрузочный день используются разнообразные сырые овощи (желательно также листовые) целиком или в виде салатов (обязательно без соли) по 200—300 г на прием 4—5 раз в день. В салаты можно добавлять небольшое количество подсолнечного масла и лимонный сок. Существуют также водные разгрузочные дни (использование в течение дня только либо щелочных минеральных вод, либо овощных или фруктовых соков, разбавленных водой на треть, либо травного чая).

Что касается разгрузочных диет, предназначенных для применения в течение 2—4 недель, то они также бывают нескольких видов. Некоторые диеты сбалансированы, в них представлены все основные питательные вещества, но в сниженных количествах. Другие рекомендуют резкое снижение приема тех или иных нутриентов. Например, за рубежом популярны диеты с низким содержанием углеводов, или высокожировая и безуглеводная диета, или высокобелковая, низкоуглеводная и низкожировая диета. Последняя ограничивает поступление углеводов до 20%, жиров — до 10% по калорийности. Эти диеты критикуются многими авторами. Так, Фелдман (1988) указывает, что все они недостаточно физиологичны. Высокожировая диета может вызвать кетоз и на фоне общего снижения веса — стойкое повышение в крови уровня циркулирующих липидов. Трэш (1988) пишет, что диеты с высоким содержанием белка и малым количеством углеводов, применяемые для уменьшения массы тела, могут привести к разрушению белковых тканей и увеличению выделения кальция и других минералов с мочой.

Изучали 5 человек (мужчин и женщин) с избыточным весом, но здоровых по остальным критериям. На протяжении двух недель они использовали обычное (по своему выбору) нормальное питание, а затем в течение двух недель находились на высокобелковой и низкоуглеводной диете. В течение обоих периодов каждый принимал ежедневно витаминно-минеральные капсулы. Все испытуемые за период высокобелковой диеты потеряли от 5 до 9 фунтов веса (от 2,25 до 4 кг), но при этом имело место значительное увеличение в сыворотке крови активности трансаминаз, характеризующее распад

белковых тканей. В течение всего периода высокобелковой диеты наблюдалось также значительное увеличение выделения с мочой кальция, фосфора, цинка и железа. Выделение магния тоже выросло, но в меньшей степени.

На основании приведенных данных, а также материалов других исследователей был сделан вывод, что при высокобелковой диете возникает ряд серьезных метаболических сдвигов.

В книге «Ожирение» Е. А. Беюл с соавторами (1986) приводят популярную у тучных людей так называемую «китайскую диету», включающую 70 г белка, 15 г жира и 90 г углеводов, что составляет 1 200 ккал. Вот примерное однодневное меню этой диеты.

На завтрак предлагается 100 г сыра и стакан черного кофе с 1 куском сахара, на обед — 2 яйца всмятку, также со стаканом кофе, ужин состоит из 200 г творога и стакана чая с куском сахара. Авторы оценивают эту диету как нефизиологичную, содержащую в основном продукты, богатые белком, при почти полном отсутствии углеводов (совершенно исключены овощи), что не соответствует принципам сбалансированного питания и может, по их мнению, назначаться лишь на короткое время. С точки зрения вегетарианского питания также совершенно недопустимо употребление в разгрузочной диете черного кофе и белого сахара.

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

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

Некоторые заблуждения в отношении

продуктов питания

Ложные представления

1. Крахмалистая пища 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 создают вздутие живота (метеоризм).
6. Апельсин — слишком кислый плод для детей.

Факты

1. Крахмалистая пища не более, чем другая пища, влияет на вес.
2. Нет специальных видов пищи, снижающих вес. Объемистая пища с меньшей калорийностью больше насыщает.
3. Не больше, чем от другой пищи с низким содержанием «балластных» веществ. Сыр — отличный источник питательных веществ.
4. Температура пищи дает чисто сенсорный эффект и не имеет отношения к полезности.
5. Метеоризм может возникнуть от бобовых, если их употреблять в большом количестве.
6. Апельсиновый сок хорошо переносится многими детьми в возрасте после 3 месяцев и является отличным источником витамина С, которого может недоставать в молоке матери.

Как видно из приведенного материала, разработка диеты для снижения массы тела представляется довольно сложной задачей. Распространяющийся сейчас в науке принцип индивидуализации питания требует не только соблюдения правил построения сбалансированных рационов в зависимости от пола, возраста, профессии, но также обязательного учета сопутствующих заболеваний и переносимости

пищевых продуктов. Поэтому мы приводим лишь примеры диеты для худеющих, которую используют английские вегетарианцы.

Для каждого приема пищи даются варианты на выбор.

ЗАВТРАК (приблизительно 200 ккал):

- 1) вареное яйцо или яичница, ломтик тоста из цельного хлеба, 100 г апельсинового сока;
- 2) 25 г каши из цельного зерна с 1 стаканом снятого молока и один банан;
- 3) 100 г овсяной каши с 1 стаканом снятого молока, 15 г изюма, 150 г фруктового сока;
- 4) 250 г размоченных сухофруктов, 150 г фруктового кефира;
- 5) 2 ломтика тоста из цельного хлеба с повидлом или джемом, стакан снятого молока;
- 6) стакан снятого молока, банан, груша и 5 г меда;
- 7) булочка из цельного зерна и 10 г джема.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (около 300 ккал):

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

ВЕЧЕРНИЙ ПРИЕМ ПИЩИ (около 400 ккал):

- 1) горячее блюдо из фасоли (бобов) — 50 г, 100 г свежих фруктов, зеленый салат;
- 2) молочный суп из овощей, разбавленный водой, 25 г тертого 'обезжиренного сыра, хрустящая булочка из цельного зерна, 50 г сушеных абрикосов, замоченных на ночь, со 100 г творога;
- 3) 125 г вареного «Геркулеса» со 100 г творога и 25 г измельченных орехов, сырой салат;
- 4) большая картофелина в мундире, 50 г печеных бобов с морковью и капустой, пакет кефира с 15 г кураги.

ЗАКУСКИ (около 200 ккал):

- 1) 2 ломтика хлеба из цельного зерна с 15 г масла и 15 г джема;
- 2) крупная печеная картофелина с 30 г свежего творога;
- 3) 43 г обезжиренного сыра и овсяная лепешка.

Рацион для снижения веса может быть также построен из вегетарианских рецептов здоровья и рецептов для сыроедения. Те, кто интересуется калорийностью потребляемых в течение дня продуктов, могут воспользоваться таблицами, приведенными ниже.

Калорийность 100 г продукта (использованы "Справочные таблицы" под редакцией академика А. А. Покровского, 1976)	
Продукты	Ккал
Хлебные изделия, крупы	
Хлеб	
Из ржаной муки	190
Из смеси ржаной и пшеничной муки	193
Из пшеничной муки обойной	203
Из пшеничной муки 1-го сорта	226
Крупа	
Манная	326
Гречневая ядрица	329
Гречневый продел	326
Рисовая	323
Пшено	334
Овсяная	345

Овсяные хлопья "Геркулес"	355
Перловая	324
Пшеничная	325
Ячневая	322
Кукурузная	325
Жировые продукты	
Масло сливочное несоленое	748
Масло любительское несоленое	709
Масло крестьянское несоленое	661
Масло топленое	887
Масло подсолнечное, арахисовое, кунжутное, соевое, оливковое, кукурузное (рафинированное ное)	899
Молочные продукты и яйца	
Молоко пастеризованное	58
Молоко обезжиренное	31
Молоко сгущенное стерилизованное	162
Молоко сгущенное с сахаром	315
Сливки из коровьего молока 10-процентной жирности	118
Сливки 20-процентной жирности	205
Сливки из коровьего молока 35-процентной жирности	337
Сметана диетическая 10-процентной жирности	116
Сметана 20-процентной жирности	206
Сметана 25-процентной жирности	248
Сметана 30-процентной жирности	293
Сметана 36-процентной жирности	346
Сметана 40-процентной жирности любительская	382
Творог жирный	226
Творог нежирный	86
Творог мелкий диетический	170
Сырки и масса творожные особые	340
Сырки творожные детские	315
Кефир жирный	59
Кефир нежирный	30
Простокваша обыкновенная	58
Простокваша нежирная	30
Йогурт 1,5-процентной жирности	51
Ряженка 6-процентной жирности	85
Кумыс из коровьего и кобыльего молока	40
Твердые сыры	
Голландский	380
Костромской	361
Латвийский	354
Литовский	258
Пошехонский	350
Российский	371

Советский	400
Чеддер	396
Швейцарский	396
Ярославский	361
Рассольные сыры	
Брынза из коровьего молока	260
Брынза из овечьего молока	298
Сулугуни	285
Плавленые сыры	
Российский	340
Латвийский	271
"Новый" 40-процентной жирности	270
Советский	302
Майонез	627
Яйца куриные (I категории)	157
Бобовые, овощи, фрукты (свежие и сушеные), ягоды, грибы, орехи, мед	
Фасоль	309
Чечевица	310
Соя	395
Бобы	58
Горошек зеленый	72
Картофель	83
Капуста белокочанная	28
Капуста краснокочанная	31
Капуста брюссельская	46
Капуста кольраби	43
Капуста цветная	29
Кабачки	27
Баклажаны	24
Лук-порей	40
Лук репчатый	43
Морковь	33
Огурцы грунтовые	15
Патиссоны	19
Перец зеленый сладкий	23
Перец красный сладкий	27
Петрушка (зелень)	45
Петрушка (корень)	47
Редис	20
Редька	34
Репа	28
Салат	14
Свекла	48
Сладкий картофель (батат)	60
Томаты грунтовые	19
Томаты парниковые	14
Укроп	32

Хрен	71
Черемша	34
Чеснок	106
Шпинат	21
Щавель	28
Арбуз	38
Дыня	39
Тыква	29
Абрикосы	46
Айва	38
Алыча	34
Ананас	48
Бананы	91
Вишни	49
Гранат	52
Груша	42
Инжир	56
Кизил	45
	44
Персики	
Слива садовая	43
Финики	281
Хурма японская	62
Черешня	52
Шелковица (плоды)	53
Яблоки	46
Апельсин	38
Грейпфрут	35
Лимон	31
Мандарин	38
Абрикосы сушеные с косточкой (урюк)	278
Абрикосы сушеные без косточки (курага)	272
Виноград (изюм)	276
Вишня сушеная	286
Груша сушеная	246
Персики (курага)	275
Слива (чернослив)	264
Яблоки (сушеные)	273
Брусника	40
Виноград	69
Голубика	37
Ежевика	33
Земляника (садовая)	41
Клюква	28
Крыжовник	44
Малина	41
Морошка	31
Облепиха	30

Смородина белая	39
Смородина красная	38
Смородина черная	40
Черника	40
Шиповник (свежий)	101
Шиповник (сухой)	253
Грибы белые (свежие)	25
Грибы белые (сушеные)	209
Подберезовики свежие	31
Подберезовики (сушеные)	319
Лисички свежие	22
Маслята свежие	17
Опята свежие	20
Подосиновики свежие	31
Подосиновики сушеные	299
Сыроежки свежие	17
Ядро ореха кешью	631
Ядро ореха фундука	704
Сахарный песок	374
Сахар-рафинад	375
Мед натуральный	308

Рецепты для снижения веса

БЛЮДА ИЗ СЫРЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Салаты

Салат из красной капусты

Очищенную красную капусту (1 кг) мелко нашинковать, положить в стеклянную миску, посолить и оставить отстояться 20—30 мин. После этого сбрызнуть ее лимонным соком и оливковым маслом.

Салат со сладким перцем

Очистить 2 шт. сладкого перца, нарезать его, смешать с нарезанными 2 помидорами и 1 огурцом, добавить зеленого лука (или репчатого, нарезанного колечками), красиво уложить овощи на тарелке, украсить зеленью, полить 2 ст. ложками лимонного сока.

Салат из помидоров и огурцов с брынзой

4 помидора, 1 небольшую луковицу и 1 огурец нарезать кружочками. Сок от помидоров собрать и смешать с 1 ст. ложкой растительного масла, туда же положить 1—2 ст. ложки измельченной брынзы, растереть. Разложить кружочки овощей на мелкой тарелке, полить соусом.

Салат морковный сладкий

Натереть на терке 2 моркови, 2 яблока, $\frac{1}{3}$ лимона, смешать лимон с 1—2 ст. ложками меда. Все перемешать.

Салат из петрушки и зеленого лука

Очистить 4—5 стеблей зеленого лука. Перебрать 2 пучка петрушки, все хорошо промыть, мелко нарезать, посолить по вкусу и выдержать 10 мин. Прибавить очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками (без семечек), и заправить 2—3 ст. ложками растительного масла. Салат хорошо размешать.

Салат из салата по-гречески

Очищенный и вымытый зеленый салат (100 г) нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соленой водой и сложить в салатник. Заправить 2 ст. ложками растительного масла, 2 ст. ложками толченых грецких орехов и 2 ст. ложками кислого молока, взбитого с мелко нарезанным укропом. Салат перемешать, сверху посыпать укропом и украсить маслинами без косточек (10—15 шт.).

Салат из лука-порея и маслин

Очищенный и вымытый лук-порей (5—6 стеблей) мелко нарезать и залить томатным соком ($\frac{1}{2}$ стакана) с добавлением соли и лимонного сока (по вкусу). Прибавить 15 шт. маслин, удалив из них косточки, 3—4 ст. ложки растительного масла и черный перец по вкусу. Салат размешать и сложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой.

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 петрушки, сверху уложить кружочки помидора и залить натертым помидором. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой и украсить маслинами без косточек (5—6 шт.). По желанию сбрызнуть лимонным соком.

Салат с толченой капустой

Мелко нашинкованную капусту растолочь деревянной толкушкой, прибавить растертый чеснок, укроп, растительное масло, лимонный сок или кислое яблоко.

Салат со шпинатом

Мелко накрошить шпинат (1 пучок), петрушку (1 пучок), чеснок (2—3 зубца), помидоры (3 шт.), лук, прибавить растительное масло (1—2 ст. ложки) или лимонный сок.

Салат с сырым картофелем

Пропустить через терку одну картофелину, $\frac{1}{2}$ кг капусты, свеклу средней величины; капусту мелко накрошить, прибавить 1—2 помидора, лук и 1—2 ст. ложки растительного масла.

Салат кислый

Пропустить через терку 1 морковь, 1 редьку и 2 кислых яблока, размешать с мелко нарезанной зеленью, заправив растительным маслом (1—2 ст. ложки).

Салат из тыквы и свеклы

Пропустить через терку тыкву (300 г) и свеклу (1 шт.), добавить сушеный чернослив (50 г), корицу и растительное масло.

Лиственный зеленый салат

Мелко накрошить листья зеленого салата (1 пучок), огурцы (1—2 шт.), укроп, добавить лимонный или гранатовый сок и залить подслащенной медом водой.

Салат из моркови с кабачком

Натереть на терке морковь и кабачки (в равных количествах), прибавить петрушку, укроп, постное масло и лимонный сок.

Салат с редькой и клюквенным соком

Натереть 1 редьку, добавить клюквенный сок (2 ст. ложки), растительное масло (1 ст. ложка) и зелень.

Блюда из зерновых и бобовых

«Пирог» из проросшей пшеницы

1 стакан проросшей пшеницы (росток не должен превышать 1—2 мм) и орехи (100 г) пропустить через мясорубку, добавить меду по вкусу (мед можно заменить финиками или изюмом). Полученную массу замесить гречневой мукой (0,5 стакана), положить на тарелку и накрыть слоем пропущенных через терку кисловатых яблок. Вместо яблок можно накрыть «джемом» из пропущенных через мясорубку замоченных сухофруктов.

Гречневая мука с грецкими орехами

Гречневую муку (1 стакан) развести водой (желательно дистиллированной), прибавить тертый грецкий орех (100 г), мелко накрошенный лук и чеснок. Можно добавить кинзу или петрушку, а орехи заменить растительным маслом.

Овсяные хлопья с острой приправой

После предварительного замачивания овсяных хлопьев «Геркулес» (1 стакан) процедить молочную жидкость, добавить пролежавшую одни сутки в воде чечевицу ($\frac{1}{2}$ г стакана), растительное масло (1 ст. ложку), накрошенный лук и лимонный сок.

Сырой чечевичный «суп» с соком шиповника

Из растолченного и размоченного шиповника (100 г) процедить сок, добавить заранее размоченную чечевицу ($\frac{1}{2}$ г стакана), мелко нарезанный лук и любую зелень. Можно добавить растительное масло (1 ст. ложку).

Окрошка с соком шиповника

В сок шиповника мелко накрошить лук, редьку, капусту, морковь, огурец, петрушку, укроп. Получится подобие окрошки.

Овсяные хлопья с медом, курагой и яблоками

Овсяные хлопья «Геркулес» (1 стакан) залить разбавленным медом, добавить мелко тертые орехи (100 г), размоченную курагу (50 г) и 1 тертое яблоко.

Сырая гречневая каша

Гречневую крупу (1 стакан) залить водой (1 стакан) и оставить на 5—6 часов, чтобы крупа впитала воду и разбухла. К ней добавить мелко нарезанный лук, зелень и растительное масло. В сезон 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 меда.

БЛЮДА ИЗ ВАРЕННЫХ И ТУШЕНЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Салат с цветной капустой

Отваривают 300 г цветной капусты, 3 моркови, нарезают, добавляя нарезанные 1 огурец и 1 луковичку, смешивают, заливают соусом из 2 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложек лимонного сока, натертого хрена (или редьки).

Помидоры, фаршированные гречневой кашей

У помидоров (12 шт. средней величины) срезать верхушки и удалить ложкой мякоть с семенами. Сварить гречневую кашу (150 г) и наполнить ею помидоры до половины. В каждый помидор ввести сырой желток. Положить их в огнеупорную посуду, полить растопленным маслом (50 г) и запечь в горячей духовке.

Кабачки фаршированные

1 кг кабачков очищают от кожицы, нарезают поперек на кусочки толщиной 4—5 см, удаляют из них семена с частью мякоти и отваривают до полуготовности в подсоленной воде. Отверстие заполняют фаршем так, чтобы он выступал горкой, кладут кабачки на противень или сковороду, смазанную маслом, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

Фарш. Разные овощи нарезают соломкой, слегка обжаривают, добавляя томат, тушат.

Репа фаршированная

3—4 шт. репы варят до готовности, удаляют середину, углубление заполняют начинкой, поливают растительным маслом, посыпают сухарями (1—2 ст. ложки) и запекают в духовке. Перед подачей посыпают зеленью. Начинка: мякоть репы рубят, добавляют мелко рубленный и обжаренный репчатый лук (2—3 головки). Рис (1/2 стакана) отваривают, откидывают на дуршлаг, поливают горячей водой.

Тушеные баклажаны

1—2 баклажана нарезать кубиками, добавить нарезанные 1 луковичку, 2—3 помидора, 2 моркови, немного перца (или очищенный и нарезанный 1 сладкий перец); тушить сначала в небольшом количестве воды; когда овощи станут мягкими, добавляют 3—4 ст. ложки растительного масла и тушат еще 5 мин.

Суфле из цветной капусты

1/2 кочана цветной капусты тушить в молоке (2 стакана) с добавлением 1 ст. ложки масла (сливочного). Пропустить капусту через мясорубку, смешать с 4 ст. ложками манной крупы, яйцом, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, облить растопленным маслом (1 ст. ложка), обсыпать сухарями и запекать в духовке 10 мин.

Шницель из капусты

Отварить листья капусты (200—300 г), дать остыть, слегка отжать, разрезать на две части, обмакнуть во взбитое яйцо, затем обсыпать сухарями или отрубями, жарить на масле (2 ст. ложки) 5 мин.

Грибная икра

2 стакана сухих грибов замочить в воде 6—12 часов. Варить в небольшом количестве воды, пропустить через мясорубку. Поджарить в растительном масле нарезанный репчатый лук до светлорыжевого цвета. Смешать грибы с луком, добавить по вкусу соль, уксус, сахарный песок, грибной отвар.

Капустные тефтели

500 г капусты отваривается, пропускается через мясорубку, добавляется поджаренный мелко нарезанный лук (1 луковица), 1 сырое яйцо и белые толченые (или тертые) сухари. Вся масса перемешивается, из нее лепят тефтели, которые варятся на пару или в подсоленной воде. Подаются на стол со сметаной и зеленью.

Капустные котлеты

Очищенный кочан капусты разрезать на 6 частей и отварить в подсоленной воде. Пропустить через мясорубку вместе с поджаренным на масле луком. Всыпать 1 ст. ложку манной крупы, 5 мин. подогреть, немного охладить, добавить 2 яйца, масло, соль. Если масса густая, разбавить ее сметаной, размешать и сделать котлеты. Смочить их взбитым яйцом, обвалить в сухарях и поджарить на хорошо разогретом подсолнечном масле.

Вместо манной крупы и яйца в размолотую капустную массу можно добавить ломтик вымоченной и отжатой булки и 2 ст. ложки картофельной муки. При подаче к столу отдельно подать сметану.

Капуста с яблоками

Нарезать тонко (или натереть на крупной терке) полкочана капусты и отварить до полуготовности. Слить воду, положить в гусятницу капусту, 1—2 луковицы, мелко нарезанные и пассированные в 1 ст. ложке масла, 2—3 очищенных и мелко нарезанных яблока, 1 ч. ложку уксуса, 2—3 ст. ложки масла, добавить, если нужно, немного воды и тушить в духовке до готовности.

Каша мешанка

Взять смесь круп (например, пшенная и ячневая, кукурузная или рисовая и пшеничная, кукурузная и ячневая); одна из круп должна быть цельная, а другая — дробленая. Натереть на крупной терке овощи, не менее двух видов. На 1 стакан смеси круп берется 1 стакан овощей. Варить до готовности. Немного посолить.

Тыква с лимоном

400 г. тыквы очистить от кожуры, испечь и протереть сквозь сито (или пропустить через мясорубку). 1 лимон натереть на терке, смешать с тыквой, добавить 2 ст. ложки меда и тушить 15 мин. Остудить и подать со сметаной (2—3 ст. ложки).

Молочно-овсяный кисель

100 г овсяных хлопьев «Геркулес» развести в 2 стаканах молока. Как только хлопья набухнут, отцедить молоко через сито и, положив 1 ст. ложку крахмала и соль по вкусу, сварить кисель, не доводя до кипения и постоянно помешивая.

При приготовлении сладкого киселя в пропущенное через сито молоко добавить 2 ст. ложки сахарного песка.

Тыквенный кисель

Тыкву очистить и натереть на мелкой терке. 2 ст. ложки крахмала развести в стакане молока. Отдельно кипятить 2 стакана молока с солью по вкусу. Разведенный крахмал вливать тонкой струей в кипящее молоко, довести до кипения, снять с огня, смешать с тыквой, прогреть, но не кипятить. Кисель подавать охлажденным.

Можно такой кисель сделать сладким, добавив сахар и ванилин по вкусу.

Гороховый кисель

Горох разварить. Протереть через сито. Жидкое гороховое пюре, сдобренное по вкусу солью (или сахаром, смешанным с малой долей соли), выложить в плоское блюдо, эмалированный противень, фарфоровую, фаянсовую тарелку.

Различные системы вегетарианского питания

Восточные системы оздоровительного питания

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

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

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

Древней системой оздоровления, созданной в Индии, является хатха-йога, возникновение которой относят к II тысячелетию до н. э.; согласно некоторым источникам, йога появилась еще раньше — в VI тысячелетии до н. э. Хатха-йога является популярнейшей гигиенической системой в мире. Центральное место йога отводит духовным и физическим упражнениям. Однако необходимо напомнить, что йога, будучи системой нравственного и физического совершенствования, не разрешает потребление мясных продуктов. В качестве мотивировки запрещения питаться мясом йога приводит довод о том, что вместе с мясом убитого животного к человеку переходят болезни и страдания животного.

Кроме йоги в Древней Индии существовали и другие руководства по оздоровлению. Индийская священная литература — веды, относящиеся ко II — началу I в. до н. э., — содержит книгу, называемую Аюрведой («Наукой о долгой жизни»). Это научный трактат о методах лечения, содержащий также подробные указания, как правильно питаться. В Древней Индии были сформулированы этические, оккультные, гигиенические и физиологические принципы, согласно 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 проясняется, утончается и обостряется благодаря растительной пище. Растительная пища, по мнению учителей Востока, в высшей степени благоприятствует возвышенному образу мыслей и божественному созерцанию. Она придает больше жизнеспособности, чем животная пища. Исключительно полезны свежие фрукты, салаты и сырые овощи, сыр, орехи, молоко, ячмень, мед, финики, миндаль. От сырой пищи улучшается качество крови, а потому она должна составлять 80% пищи.

Другая восточная система питания возникла в Центральном Китае около 6000 лет назад. Она была разработана сторонниками философской школы, которая считала, что универсальный закон бытия представляет собой единство противоположностей; эти противоположности и взаимосвязанные силы они называли «инь» и «ян». Два начала присутствуют в каждой вещи, и характер ее зависит от возрастания или убывания в ней этих начал. Китайская медицина основывалась на принципе «инь» — «ян», и рекомендации по питанию также строились с учетом свойств продуктов питания — «инь» и «ян». «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», — пишет современный японский исследователь М. Куши (Kushi, 1985).

«Инь» — это название энергии или движения, которое имеет центробежное направление и приводит к расширению. «Инь» — это «охлаждающая» энергия. «Ян», наоборот, обозначает движение центростремительное, направленное вовнутрь, и приводит к сжатию. «Ян» — это «согревающая» энергия. Наблюдая, какая из этих энергий преобладает в людях, растениях и продуктах питания, их классифицировали как более «инь» или более «ян». Поскольку все вещи относительны, ничто не может быть полностью «инь» или полностью «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, вязущее, согревающее, агрессивное, красное, раздражающее, горькое и соленое, в то время как «инь» обладает свойствами прохладного, влажного, мягкого, эластичного, сладкого, синего, фиолетового» (Б. Кузнецов, 1991).

Теория «инь» и «ян» была возрождена в середине нынешнего столетия японским просветителем Юкиказу Сакуразавой, который был долгое время тяжело болен. Обратившись к древней медицине, он сумел вылечить себя с помощью простой растительной диеты, построенной с учетом принципов «инь» и «ян». Он также изучал восточную философию и возможности включения ее в поиски решения проблем здоровья и долголетия. Позже он стал называть себя Джорджем Озавой и использовал термин «макробиотика» применительно к своему учению. Слово «макробиотика» ввел в употребление Гиппократ для описания людей здоровых и долгоживущих. Макробиотика в переводе означает «большая жизнь». Этот термин употребляли также Геродот, Аристотель, Галек. Д. Озава стал горячим популяризатором древней китайской системы питания. Он посетил 30 стран мира, в которых прочитал около 7 тыс. лекций, и опубликовал за свою жизнь более 300 книг. Макробиотика, указывал Озава, — это образ жизни и форма питания, практиковавшиеся тысячи лет многими людьми во всем мире. Она

приближает человека к природе. Согласно философии макробиотики, болезни и несчастья — это пути, которыми природа приводит человека к правильному образу жизни и гармонии с окружающей средой.

Дж. Озава не только возродил древнее учение, но и дал современное толкование понятиям «инь» и «ян», подразумевая под ними кислотную и щелочную реакции продукта. За основу для отнесения продуктов в ту или иную категорию он берет содержание в них калия или натрия. В соответствии с макробиотикой человек здоров, когда в организме отношение калия к натрию составляет 5:1. Главное требование макробиотики (с точки зрения западных традиций питания) — строгое вегетарианство. Д. Озава указывает на запрещение использования животной пищи буддизмом, и в особенности дзэн-буддизмом; кроме того, он сам убежден, что питание мясом вредно для человека, тормозит его умственную деятельность, развязывает животные инстинкты. Тем не менее последователи Озава при отнесении продуктов в ту или иную категорию рассматривали не только растительные продукты, но и продукты животного происхождения, учитывая, очевидно, большую распространенность их на Западе. Так, сильными «инь»-продуктами являются картофель, томаты, фрукты, сахар, мед, дрожжи, шоколад, кофе, чай; умеренными «инь»-продуктами — молоко, сливочное и растительное масло, орехи; слабыми «инь»-продуктами — корне- и клубнеплоды, пшеничный хлеб. Сильные «ян»-продукты — красное мясо, птица, рыба, твердые сыры, яйца; умеренные «ян»-продукты — зерновые (рожь, ячмень, рис, гречневая крупа, овсяные хлопья); слабые «ян»-продукты — хлеб грубого помола, бобовые, кукуруза.

В таблице приведены изменения свойств пищевых продуктов от «инь» до «ян».

"Инь" и "ян" в категориях пищевых продуктов			
Свойства продуктов	Категория пищевых продуктов	"Инь" <-----> "Ян"	
		характеристика продуктов	характеристика продуктов
"Инь" 	1. Сахар	нерафинированный	рафинированный
	2. Фрукты	меньших размеров	больших размеров
		выращенные в грунте	выращенные на деревьях
		выращенные в более холодном климате	выращенные в более теплом климате
	3. Орехи	менее маслянистые	более маслянистые
	4. Листовые овощи	меньших размеров	больших размеров
		выращенные в более холодном климате	выращенные в более теплом климате
	5. Семечки	меньших размеров	больших размеров
	6. Круглые овощи	меньших размеров	больших размеров
	7. Корнеплоды	меньших размеров	больших размеров
	8. Свинина	менее жирная	более жирная
	9. Бобы	маленькие	большие
	10. Молоко	менее жирное	более жирное
	11. Крупы	выращенные в более холодном климате	выращенные в более теплом климате
	12. Рыба	плавающая быстрее	плавающая медленнее
	13. Мясо	более постное	более жирное
14. Сыр	более твердый	менее твердый	
	менее жирный	более жирный	
	более соленый	менее соленый	
15. Яйца	более мелкие	более крупные	
16. Птица	более мелкая	более крупная	
	летающая высоко	летающая низко	

"Ян"			
<i>Источник: Kushi M. The macrobiotic way: the complete macrobiotic diet. — New York, 1985.</i>			

Водянистые, прохладные, съедобные «инь»-растения растут в более жарких климатах «ян», а более компактные, твердые «ян»-растения произрастают в умеренных «инь»-климатах. Греча (самая «ян») растет в холодном климате в горах, а другие зерновые (самые «инь») растут в тропиках; бурый рис находится посередине. Макробиотика уделяет большое внимание адаптации человека к климату через потребление продуктов, выращенных в данной местности.

Как видно из таблицы, красное мясо, птица, твердые сыры и яйца считаются более «ян», чем растения. Эти продукты являются результатом концентрации и переработки растений, съеденных животными. Корнеплоды и семена считаются более «ян», чем листья и ветки. Растения-некорнеплоды, такие как кабачки, тыква, являются более «ян», чем плоды, выращенные на дереве. В целом растения, растущие быстрее, в более теплом климате и содержащие больше воды, имеют больше свойств «инь», чем «ян». Тропические растения, такие как авокадо, бананы, цитрусовые, а также такие овощи, как картофель, помидоры, шпинат, обладают большими «инь»-свойствами по сравнению с растениями, растущими медленно и содержащими меньшее количество воды (например, зерновыми, бобовыми, орехами), которые относятся к более «ян»-продуктам.

Свойства продуктов от «инь» до «ян» представлены также на рисунке (Kushi, 1985).

Свойства продуктов от "инь" до "ян" (Kushi, 1985)

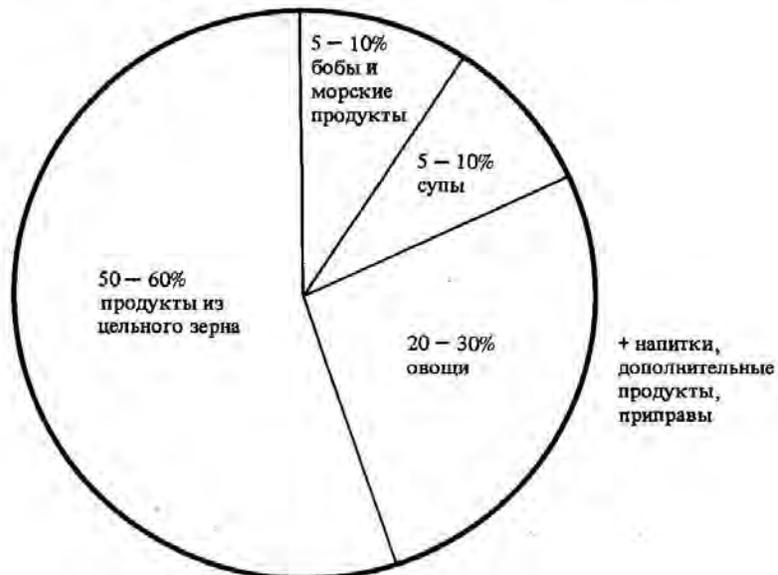


Считается, что наилучшие макробиотические рационы составляются из продуктов, расположенных в центре рисунка, как наиболее «равновесных», наиболее сбалансированных с точки зрения «инь» и «ян» и с точки зрения их питательной ценности для взрослых в умеренном климате. Наиболее ценным источником белка макробиотика считает зерновые, бобовые, овощи (в том числе морские), семена, орехи, белое мясо рыбы. Использование таких источников белка, как красное мясо, птица, яйца, считается нецелесообразным, поскольку это ведет к коронарным заболеваниям и вообще создает проблемы со здоровьем. «Когда мы едим пищу, не гармонирующую с потребностями нашего организма, такую как мясо, яйца, твердые соленые сыры (все они «ян»), мы создаем у себя столь же сильную потребность в сахаре, острых стимулирующих приправах, кофе, алкоголе, мороженом (все они «инь») в попытке уравновесить наше физическое и психическое состояние. Эти метания от одной крайности к другой могут разрушить основы здоровья и привести к болезни» (Kushi, 1985).

Макробиотику называют искусством продления жизни. Чтобы следовать макробиотике, совсем не обязательно использовать все разнообразие пищи в один прием. Усредненная макробиотическая диета содержит чашку супа, блюдо, приготовленное из одного или двух зерновых, немного разных приготовленных овощей, бобовое блюдо или небольшое количество белой рыбы, порцию салата. В качестве приправы рекомендуется использовать морскую соль. Что касается кулинарной обработки, то лучше есть пищу, приготовленную на пару, вареную или печеную. Рекомендуется использовать каждый день 2—3 сорта зерновых, семь или больше различных овощей, один или два продукта моря и, наконец, любой сорт бобов или продукт из сои. Продукты из сои — важный ежедневный компонент макробиотической диеты. Это может быть соевый творог, соевый сыр, соевое молоко, соевое мороженое, соевый йогурт. Фрукты (как это ни странно) не считаются оптимальными источниками питания. Они являются необязательной добавкой к ежедневному рациону.

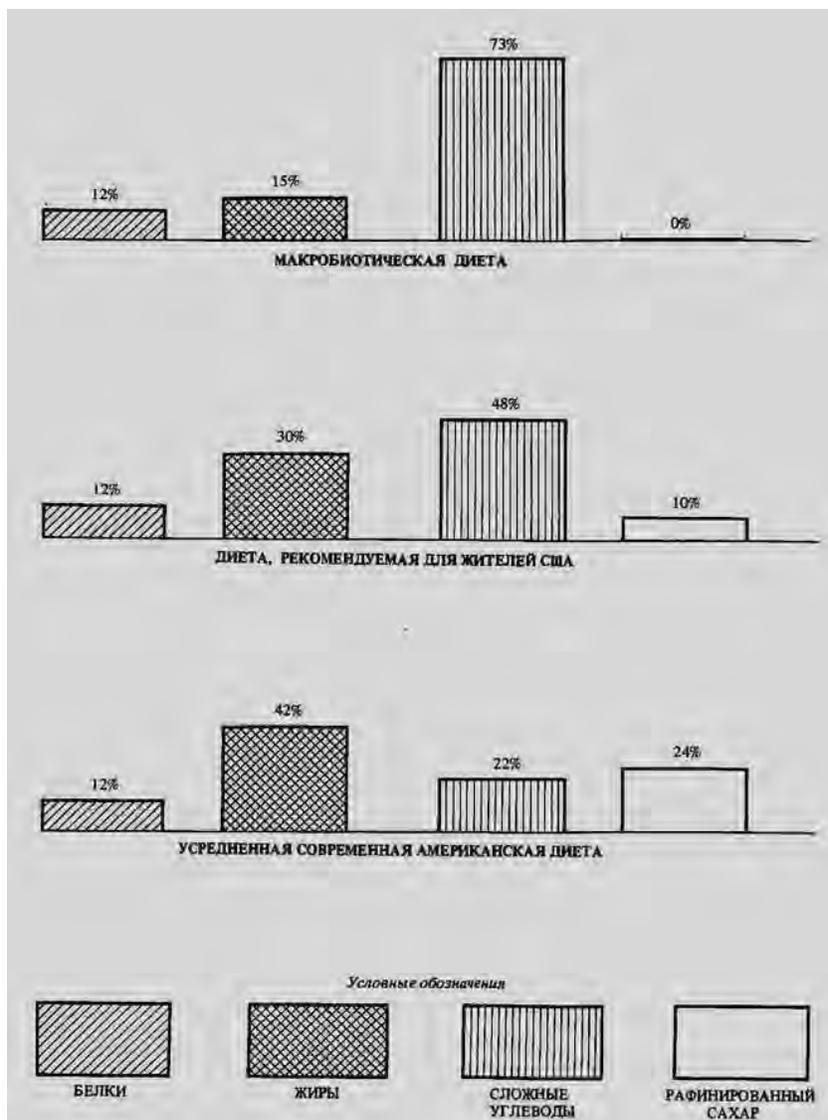
Ежедневный стандартный макробиотический рацион: 50—60% — продукты, приготовленные из цельного зерна; 20—30 — овощи, выращенные на месте и без применения химикатов; 5—10 — бобы и морские растения; 5—10 — супы и 5% — дополнительные продукты, включающие напитки, десерты, иногда рыбу. Примерная стандартная сбалансированная макро-биотическая диета содержит 2126 ккал (данные на 1980 г.). Белки составляют 79 г, жиры — 40 г, углеводы — 361 г. Содержание кальция составляет 859 мг, фосфора — 1539 мг, железа — 39,3 мг, витамина С — 236 мг, витамины В₁, В₆, фолиевая кислота и витамин В₁₂ содержатся в рационах макробиотиков в продуктах моря (рыбе, морских овощах) и в разнообразных продуктах из сои (Kushi, 1985).

Основные соотношения продуктов макробиотического рациона (Kushi, 1985)



Сравнение этой диеты с нормами питания, принятыми у нас в стране, показывает, что для лиц среднего возраста, занятых умственным или легким физическим трудом, эта диета содержит достаточное количество белков и углеводов, но является низкожировой, из-за чего калорийность рациона также несколько снижена. В диете имеется достаточное количество кальция и фосфора и даже избыточное количество витамина С и железа. В следующих главах мы подробно рассмотрим роль жировой компоненты в рационе и связь между потреблением жиров и возникновением «болезней века», таких как сердечно-сосудистые заболевания, опухолевый рост. Пока только скажем, что диета со сниженной калорийностью и невысоким содержанием жира свойственна долгожителям (пример долгожителей из Абхазии и племени Хунза). Правда, в диете абхазов уровень жира все-таки выше, чем в макробиотическом рационе. А относительно хунзакутов М. Куши (1985) отмечает, что они получают 75% калорий от сложных углеводов и 25% от белков и жиров, в макробиотической диете выдерживаются такие же соотношения основных нутриентов.

На рисунке 2 представлены соотношения белков, жиров и углеводов в макробиотической диете, в диете, рекомендуемой диетологами для жителей США, и в усредненной диете, используемой американцами (Kushi, 1985).



Как видно из рисунка 2, средний американец потребляет слишком много жира: на 12% больше, чем рекомендуют диетологи, и на 27% больше, чем принято в макробиотике. Результатом этого, очевидно, являются избыточный вес, от которого страдают многие американцы, а также прогрессирующий рост «болезней века» (сердечно-сосудистых, онкологических). В США сегодня двое из каждых трех взрослых страдают избыточным весом. Более 50 млн. человек в этой стране находятся на диете или стремятся соблюдать ее, чтобы снизить вес.

В диете макробиотиков значительно больше сложных углеводов (зерновые продукты, овощи), чем в усредненной американской диете (73% по сравнению с 22%). Обращает также внимание отсутствие рафинированного сахара в макробиотической диете и завышенное содержание его в американской диете. Вот как объясняет макробиотика преимущества потребления сложных углеводов по сравнению с простыми (сладкий кофе, конфеты). Сахароза простых углеводов быстро расщепляется, всасывается и вызывает чувство насыщения. Сложные углеводы, например необдирный рис, сгорают медленнее и дают постоянное поступление в кровь глюкозы со скоростью 2 ккал в минуту, в то время как белый сахар дает 30 ккал в минуту. Бодрость, которая возникает после чашки сладкого чая, быстро проходит, и опять появляется желание есть сладкое. Особенно выступает макробиотика против употребления рафинированного сахара. Сахар, в отличие от меда, содержит только один вид углеводов — сахарозу и не обладает тем большим витамин-но-минеральным комплексом, который присутствует в меде. Кроме того, сахар, как указывает макробиотика, инактивирует витамины B₁, B₆ и фолиевую кислоту. Тем не

менее именно американцы, потребляющие в 2,4 раза больше рафинированного сахара, чем рекомендуют нормативы, убеждены в полезности и необходимости витаминов. Так, опрос показал, что 60 млн. американцев считают, что витаминные добавки абсолютно необходимы для хорошего здоровья, а 20 млн. — что дефицит витаминов лежит в основе большинства заболеваний, включая рак (Kushi, 1985). Это не мешает им потреблять избыточное количество сахара, отрицательно влияющего на витаминный баланс.

В заключение необходимо отметить, что макробиотика, возрожденная в современной Японии, находит все большее распространение в мире благодаря заложенным в ней зернам рационального, правильного, способствующего оздоровлению, а значит, физическому совершенствованию людей. Как пишет Б. Кузнецов (1991), «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».

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

Сыроедение — особый вид вегетарианства

Ограничьтесь растениями, если хотите питаться сытно и здорово.
ИОАНН ЗЛАТОУСТ

ОСНОВОПОЛОЖНИКИ НАТУРИЗМА

Одну из разновидностей вегетарианского питания представляет 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. «Люди, — пишет немецкий ученый, доктор медицины М. Бирхер-Беннер, — питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом, хлебом и отказывающиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, обладают безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью, стало быть, природа не поставила ни мяса, ни кулинарное искусство необходимыми условиями человеческого питания».

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

Бельгийский исследователь Дж. Драйз (Dries, 1978, 1989) также считает, что растения способны помимо фотосинтеза абсорбировать солнечную энергию в виде так называемых биофотонов и накапливать ее в ядре клетки в ДНК, т. е. именно там, где хранится наследственная информация. Биофотоны сырых растительных продуктов различаются длинами волн и частотой колебаний. Большинство растительных продуктов, как указывает Драйз, излучают микроволны длиной порядка 1 см, с частотой колебаний до 1 млн. в секунду. На основании физических характеристик фотонов сырых растительных продуктов автор делает вывод о принципиальной разнице воздействия на организм сырой и термически обработанной пищи.

Один из наиболее популярных практиков сыроедения — американский врач Герберт М. Шелтон, автор многочисленных работ по питанию и голоданию, руководитель клиники лечения заболеваний естественными методами (в г. Сан-Антонио, штат Техас). В своей книге [«Ортотрофия»](#) ([«Правильное](#)

[питание»](#)). Г. Шелтон касается вопросов, над которыми мы часто не задумываемся, но которые, оказывается, составляют основу здорового питания: сколько и как надо есть?

Г. Шелтон пишет, что аппетит человека создается привычкой: можно приучить себя есть мало или очень много. Ребенка в раннем возрасте можно приучить есть круглосуточно, а можно научить довольствоваться 2—4 приемами пищи в день. В основе вкусов человека лежат скорее социальные привычки, а не физиологические потребности. Например, привычка питаться 3 раза в день была повсеместно принята только в последние два столетия, но и сейчас в странах Европы питаются умереннее, чем в Америке. В античную эпоху греки и римляне питались один раз в день; так питалась и армия, состоявшая из атлетов, маршировавших сутками с тяжелой амуницией. Более тысячи лет одноразовое питание вечером, по окончании дневной работы, было нормой для цивилизованных народов, обитавших на побережье Средиземного моря. До XVI в. в европейских странах было принято есть 2 раза в день. Вот как звучит поговорка XVI в.: «Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 — значит удлинить жизнь до ста лет». На трехразовое питание человечество перешло в результате роста благосостояния европейских стран и желания получать физическое удовольствие, а не из необходимости удовлетворять потребность организма в питании.

Главный прием пищи

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

Как есть

Приучайте свой аппетит подчиняться разуму охотно.
Плутарх

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

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

Можно иметь аппетит на табак, кофе, чай, алкоголь и т. п., но у организма отсутствует реальная физиологическая потребность в них. Никогда не надо есть при повышенной температуре, при болях, недомогании; больной организм, считает Шелтон, нуждается в голодании, а не питании. Поскольку процесс пищеварения отнимает энергию, не следует есть и непосредственно перед серьезной физической или умственной работой или после нее. «Полный желудок не может думать», — гласит римская пословица. Шелтон первым выдвинул положение, согласно которому в один прием пищи должен приниматься один продукт. Он ввел термин «монотрофическая пища» для обозначения практики приема всего одного продукта за один раз, в отличие от монодиеты, когда все время принимается лишь

один продукт (одна еда, например молочная). В определенных условиях монодиета (скажем, как временная, разгрузочная) может иметь определенную ценность, но на короткий промежуток времени. Шелтон, не возражая против разнообразия пищи вообще, считал вредной попытку обеспечить все это разнообразие в один прием пищи. По его мнению, это, с одной стороны, ведет к перееданию, вызываемому большим разнообразием продуктов, а с другой — усложняет работу пищеварительного аппарата, вызывая его дополнительное напряжение. Он пишет: «Если у нас 6 блюд в меню, нас тянет съесть гораздо больше, чем когда их три. Переедание наше — в значительной мере результат большого количества блюд, которые ставят на стол. В результате мы продолжаем такую практику, пока аппетит не извратится и не станет нашим грозным хозяином».

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

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

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

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

Как перейти на сыроедческую диету

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

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

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

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

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

4. Съедайте за день не менее одной большой порции салата (или два салата). Зеленые листья незаменимы в диете человека, фрукты не могут их заменить. Салаты должны быть сырыми, состоять не

более чем из четырех видов овощей и потребляться без соли, уксуса, масла и иных приправ. Лук не следует употреблять часто, как и другие овощи с острым вкусом (например, редис).

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

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

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

8. Пейте только воду. Все остальные напитки (соки, молоко) можно рассматривать как еду или как яды (кофе, чай, какао, вино и др.). Не пейте при отсутствии жажды. Вода должна быть не холодной, а прохладной.

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

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

11. Ешьте всегда в умеренном количестве.

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

Необходимо отметить, что вопрос о том, как правильно подбирать продукты для одной трапезы, возникал уже очень давно. Еще Абу Али ибн Сина (Авиценна), ученый, философ и врач, живший в X—XI вв., в своем труде «Трактат по гигиене» в главе «Уравновешение пищи» поднимает вопрос о совместимости различных видов пищи. Он пишет: «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 или болезненный голод».

Аналогичные мысли высказывал Г. Шелтон. В своей книге «Правильное сочетание пищевых продуктов», впервые изданной в 1951 г. (в нашей стране она была издана в 1991 г.), Г. Шелтон формулирует девять правил, которыми он предлагает пользоваться для обеспечения оптимального сочетания пищевых продуктов в одном приеме пищи. «Утверждение людей, — указывает автор, — что любое сочетание продуктов, которое нам нравится, правильно, основано на предрассудке или слепом фанатизме».

Г. Шелтон обосновывает принципы созданной им теории с учетом достижений физиологии. «Если физиология пищеварения может привести нас к практике приема пищи, которая обеспечит лучшее пищеварение, а следовательно, и лучшее питание, то только глупый будет игнорировать ее огромную важность для нас, как для здоровых, так и для больных». Г. Шелтон многократно ссылается на работы нашего выдающегося соотечественника

И. П. Павлова, который писал, что «каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез, что сила сока меняется в зависимости от качества пищи, что наиболее сильно действующий сок выделяется тогда, когда это наиболее необходимо».

И. П. Павлов показал, что при скармливании собаке хлеба, молока или мяса существует специфика так называемой «молочной», «мясной» или «хлебной» секреции желудочных желез. Эта специфика касается как длительности выделения сока и его количества, так и кислотности, а следовательно, и активности ферментов. Позднее было установлено, что помимо пепсина, расщепляющего белки, желудочный сок содержит также небольшое количество амилазы, расщепляющей углеводы, и липазы, расщепляющей жиры. Известно также, что амилаза и липаза работают с наибольшей активностью в более щелочной среде, а пепсин активен только в кислой среде. Различный характер желудочного сока, выделяющегося на продукт, содержащий преимущественно белок (мясо), крахмал и белок (хлеб) и белок, жир и углеводы (молоко), указывает на способность организма модифицировать и приспособлять секреторную деятельность пищеварительных желез к различным видам пищи. Установлено также, что

важнейший орган пищеварительной системы — поджелудочная железа способна выделять в полость двенадцатиперстной кишки панкреатический сок, содержащий одновременно несколько ферментов, расщепляющих три различные группы пищевых веществ (белки, жиры и углеводы) благодаря наличию трипсина, химо tripsина, эластазы, карбоксипептидаз, гидролизующих белки, α-амилазы, расщепляющей крахмал, липаз, гидролизующих жиры.

Длительность, характер и качество панкреатической секреции могут существенно меняться в зависимости от характера потребляемой пищи. Так, Л. С. Фомина (1974) приводит ряд исследований, в которых адаптация поджелудочной железы к характеру питания изучалась у здоровых людей. Испытуемые, разделенные на несколько групп, получали рацион с повышенным содержанием или белков, или белков и углеводов, или жиров и углеводов. В кишечном соке этих людей было установлено специфическое увеличение концентрации фермента, соответствующего преобладающему в рационе пищевому веществу, и снижение других ферментов, соответствующих веществам, содержащимся в пониженных количествах.

В процессах специфического ферментного приспособления к характеру пищевых веществ участвуют и так называемые адаптируемые кишечные ферменты (в частности, энтеропептидаза, щелочная фосфатаза, сахароза). Так, синтетическая диета с повышенным количеством сахарозы вызывает значительное увеличение фермента сахарозы в кишечном секрете. Противоположные сдвиги наблюдаются под влиянием диеты с пониженным содержанием углеводов (Г. К. Шлыгин, 1967). Таким образом, состав ферментного слоя кишечной поверхности также приспособлен к качеству пищи. Другими словами, «увеличение или уменьшение субстратов в пище сопровождается увеличением или уменьшением уровня соответствующих ферментов в кишечных клетках» (А. М. Уголев, 1967).

Несмотря на имеющийся большой арсенал данных, свидетельствующих о возможности тонкого приспособления деятельности пищеварительных желез к характеру питания, одно из основных положений теории Г. Шелтона гласит: «Ешьте белки и углеводы в разное время». А это значит, что в основном белковые продукты — мясо, яйца, сыр, творог, орехи не следует есть с продуктами, содержащими большое количество крахмала — хлеб и все изделия из муки, каши, картофель. (Необходимо отметить, что сам Г. Шелтон был строгим вегетарианцем, но поскольку его книга рассчитана на широкий круг читателей, то в ней даются также сведения о мясных продуктах.)

Таким образом, привычные для нас сочетания, например, хлеб с сыром, хлеб с творогом, хлеб с яйцами или картофель с мясом, не являются, по мнению Г. Шелтона, оптимальными. Он объясняет это тем, что первые стадии переваривания крахмалов и белков происходят в противоположной среде — ферменты, расщепляющие крахмал, требуют щелочной среды, а белок — кислой. Поэтому белок должен быть съеден вначале, а крахмалистая пища — во вторую очередь, чтобы не мешать расщеплению белка. «Мясо должно предшествовать пудингу, и это наиболее экономичный процесс».

Далее Г. Шелтон предлагает есть один вид белка в один прием пищи, т. е. не сочетать, например, яйца и молоко, сыр и орехи, молоко и орехи. Он не рекомендует употреблять жиры ни с одним видом белковой пищи, так как в присутствии жиров переваривание белков замедляется на несколько часов, что способствует развитию гнилостных процессов в кишечнике. Следовательно, нельзя употреблять в один прием такие продукты, как сливки, сливочное масло, растительные масла различных видов с сыром, яйцами, мясом. Для снижения неблагоприятного действия жира на переваривание белков Г. Шелтон предлагает употреблять белки с большим количеством сырых зеленых овощей.

Следующее положение Г. Шелтона: «Ешьте кислоты и крахмал в разное время». Автор основывается на том, что даже слабая кислота разрушает амилазу слюны. Тем не менее именно амилазе слюны отводится сегодня важная роль на начальных этапах гидролиза крахмала и гликогена в ротовой полости. Шелтон цитирует Стайлза, который говорит: «Если смешанное питание начнется с кислоты, то трудно представить, каким будет гидролиз (энзиматическое переваривание крахмала), вызываемый слюной. Тем не менее за завтраком мы постоянно едим кислые фрукты перед кашей и не замечаем вредного эффекта. Крахмал, который избежал переваривания на этой стадии, подвергается действию панкреатического сока, и конечный результат может быть вполне удовлетворительным. 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 приведенными выше соображениями о том, что секреция пищеварительных желез должна расходоваться экономно, а поэтому не следует путем неправильных комбинаций пищевых продуктов исключать последовательность гидролиза пищевых веществ, в данном случае слюнное

переваривание как первый этап гидролитически-транспортной системы. Белки и кислоты Шелтон предлагает также потреблять в разное время. Из-за того, что пепсин, расщепляющий белки, активен только в кислой среде, многие люди, по мнению Г. Шелтона, ошибочно думают, что, принимая кислоты с едой, они помогают перевариванию белка. Шелтон убежден, что на самом деле эти кислоты задерживают выделение желудочного сока и таким образом тормозят гидролиз белка. Поэтому он считает неправильным потребление ананасового сока с мясом, а также майонеза, лимонного сока и уксуса в качестве приправ к салатам. Исключения составляют орехи и сыр, которые благодаря высокому содержанию в них жира замедляют желудочную секрецию на более продолжительное время, чем это делают кислоты.

В качестве основного возражения против предложенной Г. Шелтоном системы сочетания пищевых продуктов его оппоненты выдвигают тезис о том, что «природа сама комбинирует различные пищевые вещества в одной и той же пище». На это Шелтон отвечает, что «между перевариванием одного пищевого продукта, каким бы сложным ни был его состав, и перевариванием смеси различных пищевых продуктов существует большое различие. Организм может легко приспособиться (с точки зрения силы и времени выделения соков) к пищеварительным требованиям одного продукта, который представляет собой сочетание крахмала с белком. Но когда съедаются 2 вида пищи с различными условиями переваривания, такое приспособление становится невозможным. Если хлеб и мясо съедаются вместе, то вместо почти нейтрального желудочного сока, выделяемого в желудке в первые 2 часа пищеварения хлеба, будет немедленно выделяться высоко кислотный сок, и переваривание крахмала резко остановится».

«Такого смешивания в природе не увидишь. Животные имеют склонность есть лишь один продукт за один прием. Плотоядные, разумеется, не смешивают крахмалы с белками, птицы клюют насекомых в одно время, а зерно в другое».

Важное место в своей книге Шелтон отводит борьбе с десертами. Его следующее положение звучит так: «Избегайте десертов». Вред от мороженого, съеденного на десерт, равно как и от других охлажденных десертов, Г. Шелтон объясняет тормозящим действием холода на секрецию пищеварительных желез. Он также против фруктов на десерт, так как они легко бродят и, если их есть с другими видами пищи, вызывают вздутие кишечника. Их надо есть отдельно: кислые фрукты в один прием, сладкие — в другой. Совершенно отдельно от всякой другой пищи следует есть арбуз и дыню. Это связано с тем, что дыня переваривается не в желудке, а только в кишечнике. Поэтому если ее есть с продуктами, требующими продолжительного воздействия желудочного сока, то она, длительно находясь в желудке, образует много газов, что, в свою очередь, ведет к метеоризму.

Образцы меню, которые приводит Шелтон, явились воплощением на практике его теории правильного сочетания пищевых продуктов. Вот некоторые из них.

Завтрак первый, на выбор

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

Завтрак второй (в полдень), на выбор

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

Обед (вечером), на выбор

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

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

Первый завтрак

1. Дыня сладкая. 2. Яблоко, сушеный инжир и горсть фиников. 3. 200 г винограда, 10 фиников и 1 груша. 4. Грейпфрут и апельсины. 5. 200 г винограда,* финики и чернослив.

Второй завтрак (в полдень), на выбор

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

Обед (вечером), на выбор

1. Зеленый салат, огурец, помидор, стручковая фасоль и орехи. 2. Овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы и орехи. 3. Сельдерей и редис, капуста (на пару), 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 100 г грецких орехов.

Как видим, ряд блюд, рекомендуемых Г. Шелтоном, содержат сезонные и труднодоступные продукты. Необходимо отметить, что школа здоровья, которой он руководил более сорока лет, расположена на юго-западе США, где теплое лето, короткие и мягкие зимы и круглый год обилие фруктов и овощей. Поэтому для тех, кому покажется заманчивым испробовать на себе систему Г. Шелтона (а по всей вероятности, это будут люди с нарушенной функцией пищеварительной системы, у которых не оптимально протекает гидролиз и всасывание пищевых веществ из многокомпонентных смесей), необходимо указать пищевые сочетания, которые Г. Шелтон считал правильными и которые доступны в нашем климате и в наших условиях. Благоприятным является сочетание хлеба с маслом, любых каш и картофеля с любыми жирами (растительными маслами и сливочным маслом). Морковь, свекла, цветная капуста, тыква и другие овощи, содержащие крахмал, хорошо сочетаются со всякой крахмалистой пищей (хлебом, блюдами из круп, картофелем). Продукты, содержащие большое количество белка (творог, сыр, яйца, бобовые), лучше всего сочетаются с сочными овощами (кочанная, брюссельская, листовая капуста, кабачки, салат, огурцы, редис, петрушка).

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

К. Джеффри категоричен в своих рекомендациях в отношении питания. Он признает здоровой и рекомендует почти исключительно сырую растительную пищу. Ее он подразделяет на шесть категорий, в зависимости от действия на организм человека, и дает рекомендации, какой процент из ежедневно потребляемых продуктов питания должна составлять каждая из категорий.

Список 1. Фрукты и ягоды

Все фрукты должны быть съедены в сыром виде, потребление их должно составить 50% общего объема потребляемой пищи. Это яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, смородина, крыжовник, вишня, дыня, арбуз, виноград и пр.

Список 2. Овощи

Все овощи должны быть съедены в сыром виде, их количество должно составить 35% общего объема пищи. Это помидоры, огурцы, редис, морковь, одуванчик, лук-порей, салат, свекла, цветная капуста, спаржа и др. В этот список не включен картофель. Кожица овощей также должна съедаться. При отсутствии овощей употреблять молоко.

Список 3. Крахмалистые продукты

Эти продукты надо съесть сырыми или слегка обработанными термически. Они должны составлять 10% общего рациона. Это бананы, картофель, продукты из цельной пшеницы, другие злаки, соевые бобы, кукуруза, необдирный рис.

Список 4. Концентраты

Концентрированные сахара, белки, жиры должны составлять 5—10% общего рациона. Это изюм, чернослив, финики, яйца, сливки, творог, сухофрукты, мед, нерафинированный сахар, миндаль (без кожицы), грецкий орех и другие орехи, семечки.

Список 5. Отварные овощи

Рекомендуется употреблять только один или два раза в неделю. Варить можно все овощи, кроме капусты, но непродолжительное время. Можно питаться, не включая вареную пищу.

Список 6. Приправы

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

К. Джеффри указывает, когда и сколько следует есть. Первый раз, считает он, надо есть в полдень, вторая трапеза — около 6 часов вечера (эти рекомендации совпадают с учением йогов о максимальной активности организма в период от полудня до 6 часов вечера, благоприятной для приема пищи). К. Джеффри считает, что в день следует потреблять около 1,5 кг пищи, с отклонениями от этой нормы в зависимости от возраста, роста, характера работы. Но принцип во всех случаях должен оставаться один — есть как можно меньше, только чтобы удовлетворить голод.

ИЗ ОПЫТА НАТУРИСТОВ

В нашей стране также есть сторонники питания сырой растительной пищей — натуралисты. Известным популяризатором — практиком натурализма (сыроедения) считают журналиста Александра Николаевича Чупруна. Его стаж натурализма насчитывает 17 лет. Тяжелое хроническое заболевание сделало из него, еще молодого мужчины, инвалида I группы. Ничего не помогало больному. И только перейдя на питание сырой растительной пищей, он почувствовал, что болезнь стала отступать. Постепенно состояние А. Н. Чупруна улучшалось, и наконец он стал совершенно здоровым человеком. Сейчас он хорошо себя чувствует, обладает высокой работоспособностью, находится в отличной форме, у него нормальный вес.

А. Н. Чупрун так описывает историю того, как он стал натуралистом: «...когда мне было очень худо с сердцем, когда «скорая помощь» посещала меня два-три раза в неделю, товарищ принес мне старую, редкостную теперь книгу Н. В. Тарасова и Т. И. Бохановской «Сырая пища и ее приготовление», изданную этими ленинградскими врачами еще в 1931 году. Два месяца после ознакомления с этой книгой я листал всю вегетарианскую литературу, какую мог найти в больших библиотеках Киева, где жил тогда. Но для того чтобы ощутить практические результаты, потребовалось намного меньше времени. Жесточайшая бессонница, которой я страдал полтора года, исчезла на пятый день, а через два месяца я забыл, где у меня находится сердце. А ведь до этого по утрам его приходилось «унимать» внутривенными уколами папаверина... Началась новая жизнь: у меня упал на восемь килограммов уже повысившийся было вес, я позабыл о гриппе и простудах, о больничных листах и при встрече на улице с участковым врачом уже сам осведомлялся о его здоровье. А год спустя, в 1974-м, мне встретилась книга профессора Ю. С. Николаева «Голодание ради здоровья», которая еще более укрепила меня на завоеванных позициях. При каждом «целительном кризе» (а они неизбежны в переходный период, у некоторых сыроедов растягивающийся до 5 лет!) я предпринимал дозированное голодание, сроки его были такими, как рекомендовал профессор Ю. С. Николаев в своей книге для случаев самостоятельных голоданий, без врачебного наблюдения, — 3—4 дня».

Н. А. Чупрун собрал обширнейшую литературу по натурализму, с успехом выступает с лекциями, объединяет сторонников натурализма в стране.

Как выглядит ежедневный рацион натуралиста? Рассмотрим рацион, предлагаемый Н. А. Чупруном. Дважды в день следует съедать большой салат из зелени и овощей с добавлением в количестве 100—200 г масличных семян (смолотый с кожурой в кофемолке подсолнух, кунжут, мак, тыквенные семечки и пр.) или орехов (любых). К салату могут быть добавлены в небольшом количестве ядра абрикоса или 2—3 г цветочной пыльцы, зимой можно добавлять полстакана травяной муки из заготовленных летом сушеных трав и листьев. Допускается один из салатов с зерновыми продуктами, с кашей или с отварным картофелем. Однако строгие сыроеды от вареных продуктов полностью отказываются. Самая полезная каша — гречневая, ее можно не варить, а заливать на ночь водой и есть сырой, а если варить, то очень недолго и есть полусырой. Зерно, и в особенности хлеб, — нежелательная еда для сыроеда из-за несбалансированности белка в зерновых продуктах.

Еще один прием пищи — фрукты; их не надо смешивать в одном приеме пищи с другими продуктами. Фрукты, свежие или сухие, целесообразно съедать на завтрак. Кроме двух приемов пищи в виде салатов можно добавлять ужин, состоящий из травяного чая с медом или из фруктов.

Другой известный натуралист — Вагэ Даниэлян, живший в Ереване (ныне он проживает в США). В. Даниэлян также пришел к натурализму, желая победить свои тяжелые заболевания. Уже будучи немолодым человеком, перенесшим войну, плен, тяжелые лишения, он прочитал книгу [Атерова \(Тер-Ованесяна\)](#) о целебных свойствах сырой растительной пищи. Решение было им принято сразу же, В. Даниэлян стал сыроедом. Сыроедение не только принесло ему избавление от болезней, но и дало выносливость и энергию, которой мало кто может похвастаться в его возрасте. Он смог выполнять труднейшие йоговские упражнения (например, принимать позу «павлина»), стал заниматься бегом. В течение ряда лет Даниэлян каждое утро пробегал 10 км по гористой местности. Он участвовал и в марафонских забегах на дистанцию 40 км.

В. Даниэлян ничем не болеет, полон энергии и жизнелюбия. Вокруг него объединялись натуралисты Армении; он выступал с лекциями в различных городах, участвовал в переводе книг по натурализму с английского языка (по профессии он преподаватель английского языка). Как питается В. Даниэлян? Все фрукты он ест отдельно от любых других видов пищи (во избежание брожения), т. е. не сочетает фрукты с овощами, крахмалистой и белковой пищей.

Первый прием пищи: при ощущении сильного голода, после физической нагрузки (бег, быстрая ходьба, физические упражнения, физическая работа и т. п.). Употребляются фрукты по сезону или сухофрукты. Может быть натуральный мед.

Второй прием пищи: также при ощущении сильного голода; он состоит из свежих овощей (с добавлением или без добавления нерафинированного растительного масла) и не более 100 г очищенных семян (подсолнух, конопля, кунжут, орехи, миндаль, фундук и др.).

Третий прием пищи (если в нем будет необходимость): фрукты по сезону или сухофрукты. В случае отсутствия фруктов и сухофруктов используется свежеприготовленный сок из овощей (морковь, свекла) или медовая дистиллированная вода.

Суточное количество потребляемой пищи составляет примерно 1500 г. Летом и осенью это количество составляют на 60% фрукты и на 40% овощи и масличные семена или орехи. Зимой же наоборот — 60% овощей и масличных семян или орехов и 40% фруктов или сухофруктов или меда. Добавляются цветочная пыльца и все съедобные дикорастущие травы, особенно крапива.

Говоря о питании сырой растительной пищей, нельзя не сказать хотя бы несколько слов о дикорастущих растениях. Интересные и полезные факты о хорошо знакомых нам растениях, которые, однако, мы обычно не употребляем в пищу, собрал еще один известный натуралист и пропагандист сыроедения — доктор биологических наук из Кишинева Петр Христофорович Кискин.

Крапива

Широко распространенное сорное растение многих широт земного шара. В крапиве много фитонцидов, витаминов (витамин К, В₁, В₂), каротиноидов органических кислот. Лекарственными свойствами обладают листья, корни, семена. Ранней весной из крапивы готовят салаты и щи. Наиболее ценна она в свежем виде; крапиву добавляют в салат с орехами, в пюре, к похлебкам. Крапиву можно оставлять на зиму в сухом измельченном виде в темных банках.

Крапива используется в медицине как кровоостанавливающее средство при легочных, почечных и маточных кровотечениях, при гинекологических заболеваниях. Крапива показана при лечении ран, язв, при геморроях, как лактоген (усиливает образование молока у рожениц), как противоглистное средство, а также при ожогах и обморожениях. Крапива отличается тонизирующим, вяжущим и желчегонным свойствами. В народной медицине крапиву рекомендуют при подагре, артритах, заболеваниях полости рта, печени, желчных путей, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря. Крапива хорошо зарекомендовала себя при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также как слабительное, мочегонное, противовоспалительное, болеутоляющее, противосудорожное средство, средство для укрепления волос (мытьё головы).

Подорожник

Целебные свойства подорожника были известны древним грекам и римлянам. Его высоко ценили арабские и персидские врачи. Авиценна использовал листья подорожника большого как

кровоостанавливающее средство, лечил крапивницу, а семенами — кровохарканье.

В пищу, как и для лекарства, используют листья. Они содержат смолистые, белковые, горькие и дубильные вещества, витамины С и К, каротин, кислоты, полисахариды, танин, следы минеральных солей с преобладанием калия и другие вещества.

Сок свежих растений применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний — дизентерии и диспепсии, колита, энтероколитов, заболеваний мочевого пузыря, верхних дыхательных путей, бронхов, легких. Свежий сок рекомендуют при лечении гангренозных язв и фурункулезов, при бронхиальной астме. Настой из листьев является одним из лучших отхаркивающих средств.

Молодые и нежные листья подорожника большого и ланцетовидного используют для приготовления салатов с луком, картофелем, крапивой, хреном.

Одуванчик

Одуванчик — одно из наиболее распространенных на земном шаре растений. В лечебных целях используют практически все части растения — больше всего корни. В корнях содержатся сахара, 15% белка, около 10% горьких веществ, спирт, холин, витамин В₂ и пр. Соцветия и листья содержат каротиноиды, спирты, холин, инозит, витамины В₂, В₁, С, D, провитамин А. В семенах накапливаются до 20% жирных кислот. В пыльце одуванчика много бора, марганца.

В пищу используют все части растения. Из молодых листьев делают салаты. Из поджаренных корней готовят заменители цикория — суррогат кофе. Для снятия горечи (из-за наличия магнезии) листья предварительно выдерживают полчаса в холодной подсоленной воде. Корни, для той же цели отваривают в подсоленной воде в течение 6—8 мин. Собирать растения надо на лугах, около рек и на полях, вне черты города, так как там они меньше накапливают свинец из выхлопных газов автомобилей и другие вредные вещества. Еще лучше выращивать одуванчик в огороде.

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

Натуристы используют в пищу листья, цветки этого ценного растения в свежем виде по мере его роста с апреля до ноября, а в зимние месяцы — в засушенном виде и корни.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СЫРОЕДОВ

Большой опыт позволил В. Даниэлян разработать рецепты салатов и других блюд, которые он сам и его друзья и единомышленники с успехом используют. Ниже приводятся рецепты В. Даниэляна.

Овощные салаты

1. Пропустить через мясорубку свеклу, морковь, кислое яблоко, накрошить сладкий перец, помидоры, капусту и огурцы, все это смешать, прибавить лимонный или гранатовый сок, растительное масло и приправить ароматной зеленью (петрушкой, укропом, кинзой, реганом).

2. Мелко накрошить листовый салат, огурцы, укроп, добавить лимонный или гранатовый сок и залить подслащенной водой.

3. Мелко нарезать портулак, кинзу или петрушку, добавить растертый чеснок, лимонный сок и растительное масло.

Таким же образом можно готовить салат из свекловичной ботвы.

4. Пропустить через терку тыкву и свеклу, добавить сушеный чернослив, корицу и растительное масло.

5. К пропущенной через крупную терку моркови прибавить накрошенный сладкий (болгарский) перец, помидоры, лук, зелень и растительное масло.

6. Пропустить через терку морковь, редьку и кислые яблоки и размешать с мелко нарезанной зеленью, заправив растительным маслом.

7. Пропустить через терку 1 картофелину, 1/2 кг капусты (мелко накрошить), свеклу средней величины, прибавить помидор, лук, растительное масло.

8. Мелко накрошить шпинат, петрушку, чеснок, лук, прибавить растительное масло, помидоры или лимонный сок.

9. Мелко нашинкованную капусту растолочь деревянной толкушкой, прибавить растертый чеснок, укроп, растительное масло, лимонный сок или кислое яблоко.
10. Мелко накрошить спаржу, капусту, зелень и лук, прибавить растительное масло.
11. Лук и помидоры мелко накрошить, прибавить петрушку, чуть проросшую пшеницу, лимонный сок и растительное масло.
12. Натереть на терке морковь и кабачки (в равных количествах), прибавить петрушку, укроп, постное масло и лимонный сок.
13. Накрошить шпинат (сырой), натереть немного красной свеклы, петрушку, чеснок, укроп и добавить растительное масло.
14. Нашинковать капусту, натереть репу и морковь, добавить чуточку меда и растительное масло.
15. Натереть морковь, добавить мелко истолченные орехи и мед.
16. Натереть морковь, немного хрена, накрошить сельдерей, добавить растертые орехи или растительное масло. Орехи и масло можно заменить семенами подсолнуха.
17. Нашинковать капусту, натереть редьку, прибавить укроп или петрушку, лимонный сок (кислое яблоко) и растительное масло.
18. Натереть морковь, прибавить свежий (или размягченный) зеленый горошек, лук, растительное масло и лимонный сок.
19. Натереть редьку добавить клюквенный сок, растительное масло и зелень.
20. Натереть красную свеклу, добавить чеснок, зелень, растительное масло и любые кислые продукты (лимонный или гранатовый сок, кислые яблоки).
21. Мелко нарезать цветную капусту, натереть тыкву, нарезать помидоры, огурцы, зелень и добавить растительное масло.

Способ приготовления блюд из зерновых и бобовых

22. Гречневую муку развести водой (желательно дистиллированной), прибавить растертый грецкий орех, мелко накрошенные лук и чеснок. Можно добавить кинзу или петрушку, а орехи заменить растительным маслом.
23. Овсяную муку развести в воде, подслащенной медом, добавить растертый грецкий орех (или семена подсолнуха), лимонный сок и ваниль.
24. Гречневую муку густо развести в воде (дистиллированной), подслащенной медом, добавить растительное масло и ваниль.
25. Гречневую муку и молотые орехи развести в гранатовом соке, подслащенном медом, и добавить ваниль.
26. Гречневую крупу залить водой и оставить на 5—6 часов. Когда крупа впитает воду и разбухнет, добавить мелко нарезанный лук, зелень и растительное масло. В сезон можно добавить помидоры.
27. Нарезать кабачки дольками толщиной в 1 см, залить растительным маслом и обвалить в гречневой муке. Можно облить лимонным соком.
28. Овсяные хлопья «Геркулес» залить разбавленным медом, добавить мелко растертые орехи. Можно добавить что-нибудь кислое по желанию.
29. Пропущенную через мелкую терку морковь смешать с растертыми орехами, добавить ваниль, положить на тарелку и украсить ядрами абрикосовых косточек или миндалем.
30. Сушеные фрукты промыть, залить водой (желательно дистиллированной) и оставить на несколько часов. Если сухофрукты не сладкие, можно добавить мед. Получится сырой компот, который хорошо насыщает.
31. В сок шиповника мелко накрошить лук, редьку, капусту, морковь, огурец, петрушку, укроп. Получится подобие окрошки.
32. Сухой зеленый горошек, пролежавший в воде одни сутки, пропустить через мясорубку, прибавить лук, чеснок, мелко нарезанные огурцы, красный перец, растительное масло и что-нибудь кислое. Можно прибавить орехи.
33. Проросшую пшеницу (росток не должен превышать 1—2 мм) и лимон с коркой пропустить через мясорубку, замесить гречневой мукой, прибавить растертые орехи и накрошенные финики или изюм, или мед. Финики и изюм можно пропустить через мясорубку вместе с пшеницей.
34. Проросшую пшеницу и орехи пропустить через мясорубку, добавить мед (мед можно заменить финиками или изюмом). Полученную массу замесить гречневой мукой, положить на тарелку и накрыть

слоем натертых на терке кисловатых яблок. Вместо яблок можно покрыть «джемом» из пропущенных через мясорубку замоченных сухофруктов. Получится сытный пирог.

35. а) Растертые орехи размешать с медом, добавить ваниль; б) семена кунжута размешать с медом, положить на тарелку, разрезать ромбиками и на каждый ромбик положить по изюминке; в) конопляное семя размешать с медом или с пропущенными через мясорубку финиками или изюмом. Можно добавить ваниль, хотя употребление ванили, в общем, нежелательно.

36. От заранее замоченных овсяных хлопьев «Геркулес» отцедить «молочную» жидкость, добавить пролежавшую одни сутки в воде чечевицу, растительное масло, накрошенный лук и лимонный сок.

37. Процедить сок из растолченного и размоченного в воде шиповника, добавить заранее размоченную чечевицу и мелко нарезанный лук и любую зелень. Можно добавить растительное масло.

38. Натереть на терке свеклу, морковь, прибавить орехи, мелко нарезанный лук, немного чесноку и что-нибудь кислое. Орехи можно заменить растительным маслом.

39. Выжатую из размоченных овсяных хлопьев «Геркулес» «молочную» жидкость заправить мелко нарезанным луком, протертым кислым яблоком, морковью и петрушкой.

40. а) Проросшую пшеницу размешать с заранее размоченной гречихой, добавить мед, положить на тарелку и украсить миндалем или орехами, размоченными сушеными абрикосами или черносливом и мелко накрошенными финиками; б) проросшую пшеницу размешать с размоченной гречкой, прибавить изюм и немного корицы. Изюм можно заменить финиками или другими сухофруктами.

41. К размоченной гречке прибавить перемолотые орехи, чеснок, лук (лук заранее мелко нарезать, залить нерафинированным растительным маслом и дать отстояться в течение 2—3 часов) и разную зелень. Эту массу завернуть в виноградные и капустные листья. Желательно листья подобрать помягче. Еда эта напоминает голубцы.

42. Пропустить через мясорубку размоченную чечевицу и горох, добавить молотые орехи, лук, чеснок, мелко нарезанную зелень и растительное масло. Этой массе придать форму котлет.

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

44. Развести овсяную муку в воде, мелко накрошить зелень, лук, огурцы и лимонный сок. Можно прибавить чеснок и растительное масло.

45. Перемолоть финики с небольшим количеством апельсиновых и лимонных корок, прибавить корицы и немного растительного масла, положить на тарелку, разрезать ромбиками.

46. Фрукты смолоть в мясорубке (желательно дважды), добавить немного корицы (можно без нее). Посыпать стол гречневой мукой или пшеницей, чтобы не прилипало, и раскатать эту массу прямоугольником 15 X X 5 см и толщиной в 1 см, положить на середину прямоугольника в ряд, вплотную друг к другу, очищенные орехи или миндаль и завернуть трубочкой подобно рулету. Разрезать кусочками желаемой длины.

47. Вынуть косточки из фиников и начинить их любимыми орехами или миндалем. Можно начинить финики молотыми в электрической кофемолке семенами кунжута.

В качестве напитков следует употреблять свежеприготовленные фруктовые и овощные соки. Избегать употребления консервированных соков.

Что нам дает вегетарианство

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

Вегетарианство и здоровье

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

Статистика говорит, что люди, не потребляющие мяса и потребляющие мало молочных продуктов, значительно лучше защищены от самых страшных болезней нашего времени. Вот что говорится в листовке американских веганов.

Риск смерти от сердечного приступа у американца, который питается мясом — 50% который не ест мяса — 15% который не ест ни мяса, ни молочных продуктов, ни яиц — 4%

Риск рака груди у женщин, ежедневно потребляющих яйца, в 2,8 раз выше, чем у тех, кто ест яйца один раз в неделю.

Риск рака груди у женщин, потребляющих мясо ежедневно, в 3,8 раза выше, чем у тех, кто ест мясо один раз в неделю.

Риск рака груди у женщин, потребляющих сливочное масло и сыр 2—4 раза в неделю, в 3,2 раза выше, чем у тех, кто потребляет их один раз в неделю.

Риск рака груди у женщин, потребляющих мясо, сливочное масло и сыр ежедневно, в 3,6 раза выше, чем у тех, кто ест мало этих продуктов.

В годы перед первой мировой войной Дания ввозила дешевое зерно. Датские фермеры выкармливали свиней, крупный рогатый скот и птицу. Сами датчане были любителями мяса и яиц. Однако, когда установилась блокада, поставки зерна сократились, а нужно было прокормить более 5 млн. домашних животных, питающихся зерном, и более 3,5 млн. человек. Тогда доктор Хиндхеде (правительственный консультант по питанию во время войны, известный датский врач, занимающийся вопросами нормирования белка в питании) распорядился забить $\frac{4}{5}$ поголовья свиней и $\frac{1}{5}$ поголовья крупного рогатого скота, чтобы сохранить зерно для питания людей. Хиндхеде также сократил производство алкогольных напитков и наладил выпечку специального хлеба из цельного зерна. Датчане, стали потреблять больше каши, 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.) Дания приобрела репутацию самой здоровой нации в Европе. Заболеваемость раком снизилась в стране 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 довоенный (см. Kushi, 1985).

Замечательная история о том, как изменение способа питания помогло преодолеть рак, была опубликована в американской газете «Сатердеи ивнинг пост» в сентябре 1980 г.

Около 9 часов утра 25 сентября 1979 г. заведующий больницей методистов в Филадельфии должен был получить результаты своей рентгеноскопии. За 15 месяцев до этого врачи установили, что доктор Антони Саттиларо, 45 лет, болен раком. Метастазы распространились буквально по всему организму — в мозг, плечо, ребра, грубую кость, позвоночник и предстательную железу. Предполагалось, что он проживет еще 18 месяцев.

Но прошло некоторое время, и все анализы, включая рентгеноскопию, показали, что организм Саттиларо чист. Раковых клеток в его теле не осталось.

Врачи больницы были ошеломлены. Саттиларо излечил себя сам и необычными методами, изменив питание и образ жизни. В течение 15 предшествующих месяцев Саттиларо придерживался макробиотической диеты, состоящей в основном из цельного зерна и овощей.

Больница долго находилась под впечатлением от сенсационного выздоровления Саттиларо. Несколько докторов и других сотрудников изменили свой способ питания и образ жизни. Некоторые из них перешли на макробиотическую диету. Но больше всего бросается в глаза то, что выздоровление Саттиларо привело к значительному изменению во взглядах на роль питания в лечении заболеваний.

Заместитель заведующего больницей методистов заявил: «Большинство сотрудников больницы были убеждены, что доктор Саттиларо должен умереть. Шанс прожить с таким заболеванием пять лет равняется нулю. Теперь он совершенно здоров, и я поражен. Я считаю, что это сделало питание».

Глядя на Саттиларо, трудно было поверить, что этот человек перенес три тяжелых операции и ему практически оставалось жить несколько месяцев. У него прекрасный вид. Он весит 145 фунтов и не толст (при росте 5 футов 6 дюймов); его волосы лишь немного тронуты сединой. Он загорел, и 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, начинается в конце мая 1978 г., когда по иронии судьбы, казалось, он достиг зенита своей карьеры. Он был первым заместителем заведующего больницей методистов в течение 6 месяцев, и приближалась первая серьезная проверка его работы. В этот момент он решил проверить состояние своего здоровья. Анализы показали значительных размеров опухоль и многочисленные метастазы. На следующей неделе Саттиларо лег на операцию, и у него было удалено правое яичко, а также проведена биопсия простаты. При взятии биопсии была занесена инфекция, вызвавшая острый воспалительный

процесс. Биопсия показала, что простата также поражена раком. В июне этого года Саттиларо удалили сначала ребро, а через неделю было удалено второе яичко. Хирурги считали, что метастазы продолжают распространяться по всему организму.

В это время отец Саттиларо лежал 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.

Хирурги надеялись, что после удаления обоих яичек у Саттиларо настанет ремиссия. Спустя 6 недель стало ясно, что состояние больного не улучшается, и Саттиларо было назначено лечение эстрогеном, который вызвал у него зуд, тошноту и рвоту. Вес Саттиларо резко увеличился — до 170 фунтов. Кроме того, после операций у него не проходили боли, несмотря на болеутоляющие (морфий, кокаин). Врачи предлагали Саттиларо подвергнуть позвоночник облучению радиоактивным кобальтом, но он отказался.

В августе скончался отец Саттиларо. Возвращаясь с похорон, подавленный и измученный болями Саттиларо подвез на машине двух туристов, молодых людей лет двадцати. Саттиларо разговорился с одним из них и сказал, что только что похоронил отца и сам умирает от рака. Ответ его попутчика — Маклина спас ему жизнь. Маклин сказал: «Вам необязательно умирать: рак не так трудно вылечить».

Саттиларо посмотрел на него и подумал, что он просто глупый мальчишка. Саттиларо работал врачом 20 лет и знал, как трудно вылечить рак.

Маклин сказал, что если доктор переменит свое питание, то его состояние изменится. Он убедил Саттиларо заехать к ним в Филадельфийское общество питающихся макробиотической пищей и познакомиться с людьми, которые могли быть полезны ему. Через неделю Маклин прислал Саттиларо книгу по макробиотическому питанию. Саттиларо в это время сильно страдал от болей. Он начал читать книгу, в которой люди описывали свои случаи выздоровления.

«Я отнесся к этому весьма пренебрежительно», — вспоминает Саттиларо. «Я был воспитан на научном подходе к проблеме: известно, что всегда есть люди, которые предлагают различные целебные средства, но на них никто не обращает особого внимания».

Он собирался отбросить книгу, когда вдруг увидел фамилию другого врача из Филадельфии, описывающего успешное лечение рака груди с помощью макробиотического питания. Саттиларо узнал телефон пациентки и позвонил ей домой. Муж женщины сообщил ему, что она находилась при смерти в больнице, потому что перестала придерживаться режима питания. Она прекрасно себя чувствовала, пока питалась правильно.

Через несколько дней Саттиларо приехал к директору Филадельфийского общества Ленни Ваксману, который придерживался макробиотического питания уже 10 лет. К тому времени Саттиларо носил на спине небольшой аппарат для иглоукалывания с целью уменьшения болей, но боли были так сильны, что он едва мог говорить.

Саттиларо перешел на основную макробиотическую диету, состоящую примерно на 50% из термически обработанных цельных зерен бурого риса, пшеницы, ячменя, проса, на 25% — из овощей, выращиваемых в данной местности, на 15% — из бобов и морских водорослей; остальные 10% составляют рыба, суп, приправы, фрукты, семена и орехи. Однако ввиду тяжелого состояния Саттиларо ему было рекомендовано исключить из рациона рыбу, подсолнечное масло, изделия из муки и фрукты, по крайней мере, до тех пор, пока он не окажется вне опасности. Ему было сказано, где он сможет взять уроки кулинарии.

«Мне нечего терять, — сказал себе Саттиларо, — все равно умирать, можно хотя бы попробовать эту диету».

Саттиларо стал посещать занятия по кулинарии, а потом стал питаться вместе с Ваксманом.

Спустя полторы-две недели самые сильные боли прошли. Саттиларо перестал принимать болеутоляющие, однако продолжал принимать эстроген. Несмотря на то, что ему стало лучше, Саттиларо по-прежнему не верил в этот метод лечения. Он считал членов общества полупомешанными.

Коллеги Саттиларо в больнице методистов относились к его поведению с сомнением или критически. Его считали ненормальным. Однако скоро они смогли увидеть, что Саттиларо поправляется. К декабрю этого года (через 4 месяца) Саттиларо начал замечать благоприятные признаки: он чувствовал себя крепче, появилась надежда на благополучный исход. Но эта уверенность стала причиной временного ухудшения. На Рождество Саттиларо был с матерью в ресторане и поел цыпленка. Его сразу затошнило. Он вернулся в Филадельфию, снова чувствуя сильнейшие боли, которые продолжались, пока он не возвратился к своей диете. С того времени Саттиларо больше не нарушал режима питания.

Его состояние стало стабилизироваться, его вес, несмотря на то что он продолжал принимать эстроген, стал снижаться. Сначала он похудел до 136 фунтов, затем снова набрал вес до 146 фунтов. Но и в этот период Саттиларо не был убежден в эффективности данного способа лечения. Также был велик соблазн нарушить режим питания. Тем не менее он должен был признаться самому себе, что никогда в жизни не чувствовал себя так хорошо; особенно это было показательно потому, что лечение эстрогеном обычно не вызывает такого хорошего самочувствия. Это можно было объяснить только переменной режима питания.

Продолжая работать, Саттиларо брал с собой еду, если ему приходилось посещать официальные встречи или ездить в другие города. На приемах, где угощали, Саттиларо обычно ел рис с овощами, которые он привозил с собой.

В апреле 1979 г. Саттиларо решил установить причины улучшения своего здоровья. Он обсудил со своим онкологом возможность прекращения приема эстрогена, который, по мнению Саттиларо, смазывал картину действия режима питания и даже мешал полному выздоровлению. Онколог категорически запретил ему отказываться от эстрогена. Однако через два месяца, проконсультировавшись с другим специалистом, Саттиларо перестал принимать эстроген и чувствовал себя лучше с каждой неделей. Через 4 месяца после того, как он перестал принимать эстроген, и спустя 15 месяцев после того, как перешел на макробиотическое питание, анализы показали, что он полностью излечился от рака.

В момент публикации статьи в «Сатердей ивнинг пост» Саттиларо продолжал заведовать больницей методистов. Прошло два года с тех пор, как он умирал от рака. Теперь его диета несколько расширена — он стал есть фрукты. Когда его спросили, считает ли он свое выздоровление чудом, он ответил, что, проработав много лет в медицине, он видел много людей, погибших от рака, но до настоящего времени не видел ни одного чуда. Саттиларо планировал создать клинику при больнице методистов, где бы против раковых заболеваний применялась диетотерапия. Однако он сознавал, что это связано с огромными трудностями юридического характера, потому что придется отойти от принятой врачебной практики. 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 его ждут соблазны на каждом шагу. Саттиларо считал, что сначала врачи должны организовать помощь на дому больным, которые находятся на макробиотической диете; в ином случае клиника не сможет успешно работать. По его мнению, 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.

Вегетарианство и долголетие

Мы твердо верим в то, что наступит, наконец, такое время когда стыдно будет умирать человеку раньше ста лет.
И. Р. ТАРХАНОВ

В литературе зафиксировано много 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 тела после смерти, однако никаких документов относительно его возраста обнаружить не удалось.

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

К официально подтвержденным мировым рекордам долголетия Л. А. Гаврилов (1985) относит жизнь Пьера Жубера из Квебека (Канада) и Шигешио Изуми (Япония). Пьер Жубер родился в 1701 г. и умер в 1814 г. (достоверность записей даты рождения и смерти подтверждена в 1870 г. начальником Статистического управления Канады). Продолжительность жизни П. Жубера составила 113 лет и 100 дней. Ш. Изуми родился 29 июня 1865 г., а в 1985 г. отпраздновал свой 120-летний юбилей.

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

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

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

Если обратиться к истории, то известно, что Сократ питался вегетарианской пищей и прожил 99 лет, Б. Шоу умер в 94 года, с 26 лет — вегетарианец. Пифагор прожил более 100 лет, отказавшись от мяса в двадцатилетнем возрасте.

Мысль о том, что именно вегетарианская пища способствует увеличению продолжительности жизни, не является новой. Известно также, что долгожителям свойственны воздержанность и умеренность в еде. Вот что пишет о питании для «продвинутых в годах» Абу Али ибн Сина (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 должен количество еды уменьшить». Вершиной творчества Ибн Сины был его труд «Канон врачебной науки», где он писал, что наиболее полезной для пожилых людей следует считать пищу, состоящую из хлеба, овощей, фруктов, молока и меда. Из овощей Ибн Сина отдает предпочтение свекле, капусте, петрушке, луку и чесноку. Из фруктов — инжиру и сливе, в качестве масла рекомендует оливковое. Считает полезным козье молоко и молоко ослиц. На 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 в пожилом возрасте при малой подвижности имеет большое значение; слива способствует желчеотделению, что улучшает работу печени; оливковое масло содержит противосклеротические вещества; молоко служит важнейшим источником белка и легкоусвояемого жира; мед поставляет в организм углеводы, витамины и микроэлементы.

Систематические наблюдения за долгожителями в настоящее время проводятся в различных регионах мира: это племя хунзакутов в Пакистане, живущее к северу от перевала Кибер, племя тубу, кочующее в центре Сахары. Люди племени хунзакутов, рекордсмены по горным переходам, живут до 110 — 120 лет, не теряя работоспособности. Вековой юбилей не мешает им играть в подвижные игры, а женщинам — рожать детей. Режим питания племени возведен в культ и строго соблюдается. Основная пища — сырые фрукты и овечий сыр. Из фруктов главный — абрикос. Существует такая поговорка: «Твоя жена не пойдет за тобой туда, где не плодоносят абрикосы».

Население африканского племени тубу живет в экстремальных условиях, совершая переходы по пустыне по 80 км при температуре, которая в тени редко бывает ниже 45 °С.

Тубу отличаются низкой детской смертностью, они прекрасно сложены, сохраняют до преклонного возраста зубы. Их рацион питания: травяной отвар, небольшое количество фиников, вареные зерновые, иногда пальмовое масло или тертые корни.

Подтверждением полезности растительно-молочной пищи служит также долгожительство в Абхазии, Дагестане, Азербайджане.

Долгожительство отмечается и в мясоедных странах, таких как скотоводческая Монголия, но и там долгожителями, достигшими 100 лет, оказались женщины, которые предпочитают молочную диету мясной.

Вегетарианство и выносливость

Зимой 1981 г. кандидатом медицинских наук А. Ю. Катковым был поставлен интересный эксперимент по проверке сравнительной выносливости вегетарианцев и невегетарианцев. Группа вегетарианцев из

шести человек поставила задачу подняться на вершину Эльбруса. Ежедневный пищевой рацион каждого из участников состоял из 250 г неочищенных орехов (грецкие, фундук, кедровые, миндаль), 250 г сухофруктов (в виде компота), 150 г свежей моркови, 150 г лимонов и 80 г меда.

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

Спортсмены-вегетарианцы поднялись сначала на высоту 4200 м и остановились в гостинице «Приют одиннадцати» на склоне Эльбруса. В течение четырех дней они тренировались, совершая восхождения до 4700 м, при этом восхождение у них занимало не более 2 часов. На пятый день состоялось состязание между вегетарианцами 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 терпеть холод и кислородное голодание.

Как рассматривать эти результаты соревнования? Парадокс? Случайность? Ведь принято считать, что мясо дает силу, действует «укрепляюще».

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

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

Немецкий врач Эрнст ван Акен советует бегунам потреблять 200 ккал в день и даже меньше (что значительно ниже рекомендуемой ныне нормы для людей, ведущих активный образ жизни) и уменьшить свой вес на 20% ниже «нормы», принятой для их роста и возраста.

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

Доктор Джордж Шихан (США) говорит: «Питание подобно наполняемой чаше — лишнее выливается через край. У каждого своя определенная емкость, своя потребность. Потребление белка или витаминов сверх того, что нужно, не дает ничего хорошего».

«Глядя, как некоторые бегуны едят бифштексы перед стартом, — сказал как-то Артур Лидьярд, — можно подумать, что они боятся умереть с голоду на первых же 50 метрах дистанции». Тренер с немалым опытом, Лидьярд неоднократно замечал, как спортсмены подкрепляются перед забегом, надеясь таким образом прибавить энергии, но часто получается наоборот — именно из-за этого они выбывают из борьбы. Это еще один случай, когда виновником становится чрезмерное увлечение пищей.

Традиционное представление о предстартовом питании помог разрушить 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 журнале «Нутришн тудей» («Питание сегодня») в 1968 г. — Так считали, по крайней мере, на протяжении двух с половиной тысяч лет. Но, насколько нам известно, необходимому спортсмену количество белка могут дать и обыкновенные продукты, употребляемые в правильных пропорциях. Главное — это углеводы».

«Запасы гликогена в работающих мышцах играют очень важную роль в определении времени максимальной нагрузки», — отмечает шведский специалист в одной из статей в том же журнале. Это мнение подтвердилось результатами эксперимента, в котором задавалась работа на велоэргометре до изнеможения.

После нормального питания, включающего продукты, которые содержат белок, углеводы и жир, при первоначальном содержании гликогена в пределах 1,75 г на 100 г влажной мышечной ткани, нагрузка, при которой потребление кислорода составляло 15% максимального, выдерживалась в течение 114 мин. (средний показатель девяти испытуемых). После трех дней, во время которых пища состояла только из углеводов, содержание гликогена было выше — 3,51 г на 100 г влажной мышечной ткани и та же работа выполнялась в течение 167 мин. То, что испытуемый мог делать раньше только в течение часа, питаясь

продуктами из жира и белка, он мог уже делать в течение 2,5 часа, когда в пищу на протяжении трех дней включалось много углеводов.

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

Интересный пример того, как влияет характер питания на спортивные результаты, приводит в своей книге по макробиотике Куши (1985). Сезон 1980 г. японская бейсбольная команда «Львы Сейбу» закончила на последнем месте. Начиная с октября 1981 г., когда тренером команды стал Тамуро Хирука, он заставил своих игроков перейти на рацион, в котором было ограничено потребление мяса и совершенно запрещены полированный рис и сахар. Вместо этого, сказал он, игроки будут есть необдирный рис, соевый творог (тофу), рыбу и пить соевое молоко. Следующей весной он перевел своих игроков на рацион, целиком состоящий из овощей и сои. В сезон 1982 г. над «Львами» много издевались, называя их «козлиной командой». Тренер другой команды, «Борцы Ниппон-Хэм», спонсором которой была крупнейшая мясная компания, говорил, что «Львы» едят только сорняки. Но вскоре «Львы» вытеснили «Борцов» из победителей на чемпионате Тихоокеанской лиги в поединке, который комментаторы назвали «войной растительного против мясного». Затем «Львы» победили «Драконов Чуниги» на состязаниях в Японии. Команда «Львы Сейбу» вторично выиграла Тихоокеанский чемпионат и Японские игры в 1983 г.

На спортивных встречах последних лет хорошие результаты показала Шила Рэтклифф, вегетарианка в третьем поколении, которая поставила мировой рекорд по плаванию. Три олимпийские золотые медали получил вегетарианец Мэррей Росс; новый рекорд по заплывам поставил Болл Пикеринг, вегетарианец в течение 30 лет: он переплыл Ла-Манш в 1955 г. Известен заплывами на большие расстояния вегетарианец Джэк Маклеланд, а вегетарианка Клэр Фрэнсис совершила кругосветное путешествие на яхте.

Вегетарианство, красота и доброта

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

С ГРЭХЭМ

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.

А. ШОПЕНГАУЭР

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

Ж.-Ж. РУССО

Когда европейцы открыли на одном из небольших островов Филиппинского архипелага племя, находившееся по своему уровню развития в каменном веке, они были поражены здоровым и моложавым видом этих людей: стройные фигуры, сохранившиеся в старости зубы, отсутствие болезней. Этим людям было неизвестно применение огня, они не умели изготавливать орудия из металла, а следовательно, не могли убивать животных и жарить их мясо. Это были настоящие вегетарианцы-сыроеды. Европейцы тут же приобщили их к достижениям цивилизации, дали оружие, научили пользоваться огнем. Племя стало употреблять в пищу мясо. Прошло очень мало времени, и люди племени стали страдать от тучности и болезней.

Понятие красоты всегда связывалось в нашем представлении со здоровьем и стройностью фигуры. Идеал красоты в античности — это в первую очередь гармоничное тело. Красота стройного человеческого тела, запечатленная на картинах великих художников (Джорджоне, Боттичелли), пленяет нас, как музыка. Культ прекрасного тела отличает работы художников и скульпторов эпохи Возрождения. И эту красоту может дать человеку вегетарианство, предлагающее ему естественный для него способ питания.

Привлекательны энергичные, подвижные, жизнерадостные люди, не страдающие от недугов, окруженные атмосферой здоровья. Именно растительная пища дает человеку энергию и бодрость. Долголетие, к которому ведет вегетарианство, означает и сохранение физической привлекательности.

Есть, однако, и еще один вид красоты, которая увлекала великих художников — Эль Греко, Рублева, Феофана Грека и многих других. Это внутренняя красота человека. В своих работах эти художники стремились выразить на языке изобразительного искусства душевное состояние человека, особенности

его характера. На картинах и иконах этих мастеров были люди, не пленявшие красотой линий тела, наоборот, пропорции тела были зачастую нарушены: фигуры вытягивались вверх, лица поражали худобой. Но эти лица горели экстазом или светились глубокой добротой, умиротворением, отражая состояние гармонии с окружающим миром. Это иная красота, тесно связанная с добротой, благородством, духовностью человека. И эти человеческие качества нередко приводят людей к вегетарианству.

Сторонники вегетарианства считают, что оно способствует воспитанию такого важного человеческого качества, как доброта. 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».

Доброта по отношению к животным, готовность ущемить себя, чтобы не причинять другому существу страдания, возвышает человека. Если, действуя гуманно по отношению к людям, человек еще может рассчитывать на какую-то награду, то доброта в отношении животных — это чистый альтруизм, не ищущий награды. Этическое вегетарианство, на наш взгляд, приобщает человека к самой совершенной форме взаимоотношений с окружающим миром.

Что и как есть

Почему становятся вегетарианцами

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

Вам хочется похудеть

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

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. Статистика по странам мира однозначно показывает снижение заболеваний — сердечно-сосудистых, онкологических и др. — у тех групп населения, которые получают менее калорийное питание и не потребляют мяса.

Вам хочется обеспечить активное долголетие

Статистика показывает, что среди вегетарианцев чрезвычайно высок процент долгожителей. Люди на вегетарианских рационах медленнее стареют.

Вам хочется добиться лучших спортивных результатов

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

Вам хочется разрешить некоторые 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». Вы хотите не только обрести здоровье, но и подняться на более высокую духовную ступень.

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

Вегетарианство — это не только употребление большого количества растительной пищи, это в первую очередь отказ от мяса. Мясо — враг номер один в диете человека. Суд над мясной пищей совершает в своей книге американский врач Алиса Чейз («Пища и здоровье». — Нью-Йорк, 1954). Глава ее книги так и называется: «Дело против мяса». Остро критикует мясную пищу польский врач-геронтолог К. Висьневска-Рожковска:

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

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

Рецепты для начинающих

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

Для того чтобы облегчить переход на вегетарианский режим людей, систематически потребляющих мясо, 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 рецепты для начинающих содержат много белков и жиров животного происхождения в виде яиц, сыра, молока, сметаны, сливок и белков бобовых, содержат поваренную соль и острые приправы, а также продукты припекания, образующиеся в процессе термической обработки. Используя эти рецепты, начинающие вегетарианцы будут чувствовать сытость, их стол будет оставаться разнообразным и вкусным.

Закуски

Бутерброды с помидорами

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

Бутерброды с яблоками и листьями щавеля и петрушки

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

Бутерброды с вареными грибами

Почистить и хорошо промыть 1— $\frac{1}{2}$ стакана грибов, отварить их в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать острым ножом. Смешать с 2 ст. ложками майонеза «Здоровье» (см. разд. «Салаты»). Полученной смесью намазать ломтики вегетарианского хлеба.

Омлет с зеленым луком

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

Омлет с грибами

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

Яичница с крапивой

150 г крапивы сварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на сито. На сковороде с разогретым маслом спассировать 30 г нарубленного репчатого лука, выложить вареную нарезанную крапиву, добавить мелко нарезанную зелень кинзы или сельдерея, посолить, хорошо перемешать, все вместе потушить. Залить двумя яйцами, слегка поджарить на плите, затем довести до готовности в духовке.

Грибной омлет с салатом

250 г шампиньонов или каких-либо других грибов нарезать мелкими дольками, тушить в масле в течение 5—10 мин. вместе с зеленью петрушки и специями. Отдельно взбить белки (3 яйца), а из желтков, муки (4 ст. ложки) и минеральной содовой воды приготовить тесто, по густоте напоминающее сметану. Все смешать с грибами и запекать на сковороде, как обычный омлет. Подавать в горячем виде с овощным салатом.

Зеленая икра с брынзой

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

Икра из чеснока

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

Фаршированные помидоры с майонезом «Здоровье»

Взбить 3—4 яйца, поджарить и мелко нарезать. Добавить размельченную брынзу (около 50 г) или натертый сыр, мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец по вкусу. Слегка размешать. Промыть 4 крепких помидора, вынуть сердцевину, слегка посолить и наполнить готовым фаршем. Сверху полить чайной ложкой майонеза.

Салаты

Майонез «Здоровье» для заправки салатов

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

Салат из чечевицы

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

Салат из свеклы и сливы

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

Салат из моркови, яблок и зеленого лука

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

Салат из помидоров

4—5 помидоров средних размеров нарезать дольками. Добавить 2 яблока, натертых на крупной терке, и 2 сваренных вкрутую и нарезанных яйца. Полить 3—4 ст. ложками растительного масла, посыпать 2 ст. ложками мелко нарезанного зеленого лука. Украсить зеленью петрушки.

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

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

Салат из риса с помидорами

Сварить $1/2$ стакана риса. Нарезать кубиками 2 красных помидора, небольшой огурец и 1—2 крутых яйца, все перемешать и добавить соль, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки по вкусу, 2 ч. ложки уксуса и 3 ст. ложки подсолнечного масла. Вместо уксуса и подсолнечного масла салат можно залить майонезом.

Салат морковный зимний

Натереть на терке 2 моркови, добавить нашинкованной капусты 150 г и клюквы $1/4$ стакана. Заправить соусом: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сока лимона (или уксуса).

Салат из печеных овощей

2 свеклы, 2 репы и 1 морковь хорошо промывают, запекают в течение 30—40 мин. в духовке, очищают от кожуры, нарезают соломкой и заправляют соусом из тертого хрена с 2 ст. ложками растительного масла и 3 ст. ложками сметаны. Салат украшается зеленью петрушки.

Салат с чесноком

Отварить 4 очищенных картофелины, нарезать кубиками, добавить 1 нарезанный маринованный огурец, $3/4$ стакана зеленого горошка, нарезанный зеленый лук по вкусу. Истолочь $1/2$ головки чеснока, развести растительным маслом (3 ст. ложки) и залить салат. Можно добавить 1 ст. ложку майонеза, украсить зеленью.

Салат фруктовый с капустой

Мелко нашинковать $1/4$ небольшого кочана капусты и перетереть ее с $1/4$ ч. ложки соли и 1 ст. ложкой сахара. Сок отжать. Натереть на терке 1 морковь, нарезать 2 яблока, очистить и разрезать пополам 50 г слив, добавить 2 ст. ложки вымытого изюма, немного нарезанного зеленого лука. Смешать с капустой, полить 0,5 стакана кефира. Сахар и уксус можно добавить по вкусу.

Салат с квашеной капустой

0,5 кг квашеной капусты смешиваются с 2 мелко нарезанными яблоками и добавляют: 1 — 2 ст. ложки клюквы или брусники, $1/2$ стакана смеси изюма и чернослива (замоченные за 2—4 часа). Смесь заливается 4—5 ст. ложками растительного масла. Можно добавить по вкусу немного сахара, зеленого лука.

Белковый салат

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

Салат из яблок с орехами

Нарезать кубиками 5—6 очищенных сладких яблок. Добавить немного меда и полстакана толченых грецких орехов. Смешать 3 ст. ложки майонеза и $1/2$ стакана сливок. Заправить этой смесью салат. Украсить яблоками.

Салат из моркови и яблок с брынзой

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

Винегрет овощной

Отварить отдельно 4 картофелины, 3 свеклы, 2 моркови и 0,5 стакана фасоли. Охладить, очистить, нарезать небольшими кусочками и выложить в широкую посуду. Добавить очищенные и нарезанные такими же кусочками 1—2 соленых огурца, мелко нарезанный лук, молотый перец, соль, немного сахара. Залить сметаной и осторожно перемешать. Можно добавить по вкусу $1/4$ ст. ложки приготовленной горчицы. Винегрет украсить ломтиками яйца, свеклы и огурца.

Супы

Суп из бобов (фасоли)

Мелко нарезать 4—5 стеблей зеленого лука и 2—3 стебля зеленого чеснока и поджарить в 4 ст. ложках подсолнечного масла. Затем добавить столовую ложку муки, половину чайной ложки красного молотого перца (или сладкий перец) и развести водой. Когда бобы станут мягкими, переложить лук и чеснок в кастрюлю с бобами и варить еще 10 мин. Перед тем, как снять с огня, добавить пучок мелко

нарезанной зелени петрушки и, по желанию, немного мяты или укропа. Готовый суп заправить 1 — 2 яйцами и стаканом кислого молока.

Суп из тертых кабачков

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

Суп из цветной капусты

Кочан цветной капусты средней величины очистить и разделить на мелкие кочешки. Залить кипящей подсоленной водой и варить, пока не станет мягкой. Добавить 1 ст. ложку сливочного масла. Затем приготовить заправку из 3—4 ст. ложек масла и 2 ст. ложек муки или манной крупы. Развести ее бульоном из-под капусты и вылить в суп. Дать повариться 5—6 мин. и снять с огня. Готовый суп заправить 2 желтками, хорошо взбитыми с 4 ст. ложками кислого молока, и посыпать 2 ст. ложками натертого сыра. Суп можно заправить и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Щи из свежей капусты

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

Щи из кислой капусты с картофелем

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

Суп из сушеных грибов с картофелем

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

Зеленый суп с картофелем

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

Суп из зелени петрушки

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

Суп кефирный с морковью и изюмом

$\frac{1}{2}$ стакана промытого изюма залить стаканом горячей воды, довести до кипения и охладить. В полученную смесь добавить 2 стакана кефира и 300 г тертой моркови.

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

Очистить и мелко нарезать 2—3 стебля лука-порея и 2 моркови, залить подсоленной водой и варить, добавив $\frac{1}{2}$ лаврового листа. Когда морковь станет мягкой, нарезать кубиками 3—4 клубня картофеля и опустить в суп вместе с 1 ст. ложкой риса. Готовый суп снять с огня и заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и 3 ст. ложками сливочного масла.

Суп овощной с брынзой

Нарезать мелко 2—3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 ломтик сельдерея и варить в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить 1 кабачок и 2—3 клубня картофеля, нарезанные кубиками. Отдельно в 4 ст. ложках подсолнечного масла поджарить 1 ст. ложку муки, положив туда 2—3 мелко нарезанных красных помидора, развести водой или овощным отваром и добавить в суп. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить в него $\frac{1}{2}$ стакана размельченной брынзы и 1 стакан горячего молока.

Суп картофельный с морковью и зеленым горошком

Морковь (2 штуки), петрушку (1 корень) и репчатый лук (1 головку) очистить, промыть, нарезать в виде лапши, положить в кастрюлю, добавить сливочного масла, 2—3 ст. ложки воды и на медленном огне спассировать до готовности.

В кипящую воду опустить очищенный промытый и нарезанный картофель (5—6 шт.), дать прокипеть 10 мин. Затем положить промытый зеленый горошек, довести до кипения, положить спассерованные морковь, лук и петрушку, дать прокипеть 10 мин., затем добавить соль и снять кастрюлю с огня. Готовый суп можно заправить сливочным маслом или взбитым желтком. При подаче на стол посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и укропа.

Борщ холодный

Свеклу (5 шт.) очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить 1 ч. ложку уксуса и поставить варить на 20—30 мин. Готовый свекольный отвар процедить и охладить, в кастрюлю положить свеклу, вареный картофель (0,5 кг) и огурцы (0,5 кг), нарезанные маленькими кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен. Все это залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Подавая на стол, борщ посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп-пюре из картофеля и томата-пюре

Очищенный картофель (5 шт.) сварить в подсоленном кипятке, процедить, протереть, залить молоком (3 стакана), добавить томат-пюре (50 г), масло, сметану. Прогреть, не доводя до кипения. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Суп из картофеля и щавеля

Обыкновенное картофельное пюре заправить сливками, яичным желтком и сливочным маслом. При подаче в суп положить щавель, нарезанный соломкой и припущенный в масле.

Суп картофельный с грибами, свекольной ботвой и огурцами

Сушеные грибы (100 г) промыть в теплой воде, замочить в воде. Когда набухнут, варить в той же воде под крышкой до мягкости. Свежие грибы (200 г) также сварить, затем вынуть, нарезать ломтиками и вновь опустить в воду. Холодный вареный картофель (5 шт.), свекольную ботву, очищенные от кожицы огурцы (0,5 кг), зеленый лук нарезать, добавить тертый хрен, посолить и опустить в грибной бульон; поварить, добавить сметаны по вкусу.

Картофельный суп (протертый)

Картофель (0,5 кг) очистить, промыть, залить 4 стаканами холодной воды и варить до мягкости, затем протереть через сито; полученное пюре развести слитым отваром и молоком (1 стакан). Добавить соль и еще раз вскипятить.

Перед подачей заправить яичным желтком, растертым с маслом.

Суп из зеленой фасоли

Мелко нарезанный лук (1 головку) залить 4 стаканами холодной воды и варить на слабом огне. Прибавить нарезанную кусочками зеленую фасоль (0,5 кг) и варить приблизительно 20 мин. Затем положить очищенные и мелко нарезанные помидоры (2 шт.). Продолжать варку еще 15 мин., посолить и снять суп с огня. Перед подачей посыпать смесью мелко нарезанной петрушки и листьев сельдерея, заправить сметаной.

Суп-крем из цветной капусты

Кочан цветной капусты очистить от листьев, удалить кочерыжку, разобрать на мелкие кочешки и отварить в овощном отваре. Отделить 6 более крупных кочешков, а остальные протереть сквозь сито. Приготовить соус бешамель из муки (1 ч. ложка), сливочного масла (1 ст. ложка) и молока (1 стакан), довести до кипения, посолить, заправить лимонной цедрой (1 щепотка натертой лимонной цедры) и несколькими каплями лимонного сока и влить в горячий суп. Прибавить сливочного масла (25 г). В глубокие тарелки положить по одному из выделенных сваренных кочешков и залить горячим супом.

Суп-пюре из цветной капусты

Очистить и промыть 1 кочан цветной капусты, разобрать на мелкие кочешки и отварить их в подсоленной воде. Отобрать несколько хорошо сохранившихся кочешков, а остальные протереть сквозь сито. Соединить с супом. Добавить туда 1 стакан горячего молока и варить 5—6 мин. Готовый суп заправить 2 желтками и лимонным соком. Перед подачей в каждую тарелку положить по несколько вареных кочешков и немного масла.

Суп-пюре из картофеля

Взять 500 г картофеля, 1 луковицу, 1 морковь, 1 пастернак, 1 веточку сельдерея, 1 ст. ложку сливочного масла, пучок зеленой петрушки. Картофель вместе с овощами варится в 1,5 л воды. Когда овощи станут мягкими, их протирают сквозь сито. Можно протереть только картофель. Добавить нарубленную петрушку. Перед подачей к столу суп заправляется яичным желтком или кусочком сливочного масла, которые кладутся в каждую тарелку. В суп кладут сухарики. К овощам можно также добавить: 1) капусту цветную или белокочанную, сладкий перец; 2) грибы.

Картофельный суп с грибами

Протереть через сито 6—8 крупных рассыпчатых картофелин, отваренных в соленой воде. Развести пюре молоком и вымесить до гладкости. Потом это пюре разбавить водой, чтобы получился суп нужной густоты. Отдельно потушить в масле с солью, перцем и луком предварительно отваренные и нарезанные сушеные грибы. Выложить все это в суп, прокипятить и подавать с гренками, поджаренными в масле.

Суп молочный из тыквы с клецками

3 стакана нарезанной тыквы очистить, удалить семена, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить. Сваренную тыкву протереть сквозь сито, влить 1,5 л молока, положить соль, сахар, масло и подогреть.

Из муки (1,5 стакана), яйца и воды замесить тесто, приготовить небольшие клецки или натереть тесто на крупной терке. Клецки сварить в подсоленной воде и положить в суп.

Вторые блюда

Фасоль с сыром, запеченная

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

Яйца со стручковой фасолью

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

Омлет с овощами

Нарезать морковь (4 шт.), потушить и протереть через сито. Взбить 4 яйца с молоком и солью, смешать их с протертой морковью, выложить на сковороду или лист с разогретым сливочным маслом и запечь в духовке.

Выпеченный омлет разрезать, полить маслом, сметанным или томатным соусом.

Яйца по-украински

Белый хлеб нарезать ломтиками длиной 7—8 см и толщиной около 1 см, смазать сливочным маслом и уложить на смазанный сливочным маслом противень или в огнеупорную посуду. Сыр натереть на терке, высыпать на хлеб слоем в 1,5 см, оставляя посредине каждого куска углубления, в которые осторожно выпустить по одному сырому яйцу. Яйца посолить, посыпать черным перцем и полить каждое $\frac{1}{2}$ ч. ложки разогретого сливочного масла. Поставить в умеренно горячий духовой шкаф. Сыр можно заменить размельченной брынзой.

Цветная капуста с яйцами

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

Томаты фаршированные

Вынуть у 10 томатов серединки и нафаршировать. Для фарша поджарить 2 нарубленные луковицы, замоченный хлеб и 3 сырых яйца. Обмазать каждый томат маслом и тушить.

Картофель с яйцом и молоком

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

Картофельные оладьи

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

Оладьи из тыквы

Очистить 1,5 кг тыквы от кожицы, удалить семена, натереть на терке, залить 1 стаканом молока и тушить. Затем дать остыть, добавить муку или сухари, растертые с сахаром 2 желтка, немного соли, можно прибавить соду и простоквашу, хорошо перемешать и ввести взбитые белки. Вместо муки в тыкву можно добавить неполный стакан манной крупы. Жарить небольшие оладьи на хорошо разогретом подсолнечном масле. К тыквенным оладьям подают сметану и сахар.

Кабачки фаршированные

Молодой кабачок нарезать кружочками, посолить, обжарить в сливочном или растительном масле. Выложить обжаренные ломтики в гусятницу, перемежая их рядами начинки из отварного риса ($\frac{3}{4}$ стакана), 2 яиц, сваренных вкрутую и нарубленных, нарезанной и обжаренной луковицы, отварной и нарезанной кубиками моркови. Закрыть сверху ломтиками кабачка, положить сливочное масло, тушить 10—15 мин.

Котлеты из картофеля и творога

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

Котлеты грибные

Перебрать $\frac{1}{2}$ кг грибов, вымыть и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Прибавить 2 яйца, соль, черный перец, $\frac{1}{2}$ луковицы и 2 ст. ложки зелени петрушки, нарезанной мелко, и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь, из которой разделить котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях или в муке и поджарить в сильно разогретом растительном масле.

Котлеты из фасоли

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

Котлеты из свежей капусты

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

Котлеты из гречневой крупы

Сварить кашу из 200 г гречневой крупы, остудить ее. Поджарить несколько сухих грибов с луковицей, мелко порезанных. Грибы заранее (с вечера) замачиваются. Прибавить 50 г мякоти белого хлеба, намоченного в молоке и отжатого. Положить 4 желтка, смешать все это с кашей, сделать котлеты, каждую

из которых сразу же обвалить в белке, потом в сухарях. Жарить на растительном масле. Подавать с любым зеленым салатом. Подобные котлеты можно готовить и из пшенной крупы.

Котлеты рисовые

Сваренную в подсоленной воде из 1 стакана риса густую рисовую кашу охладить, добавить 2 яйца, сахар, перемешать и разделить котлеты. Обсыпать их сухарями и с обеих сторон поджарить на сковороде на сливочном или подсолнечном масле.

Котлеты рисовые с грибами

1 стакан риса отварить, слить воду, отдельно отварить несколько сухих грибов, слить воду, мелко нарезать грибы и слегка обжарить с мелко нарезанной луковичей. Смешать рис с $\frac{1}{4}$ стакана муки, с 2 яйцами, разделить на 8—10 частей, придать им овальную форму с приподнятыми краями в виде лодки и положить внутрь начинку из грибов, края защипнуть, варить 10 мин. в масле (3 ст. ложки).

Котлеты из гороха

Замочить 1 стакан гороха на 6—8 часов, слить воду, сварить горох. Пропустить через мясорубку вместе с $\frac{1}{2}$ головки чеснока, добавить измельченные и обжаренные 1—2 луковицы, $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого перца, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 1—2 яйца, перемешать, разделить на котлеты, обвалить их в сухарях и жарить около 5 мин. в 2 ст. ложках масла (сливочного или растительного). При подаче к столу полить маслом и сметаной с зеленью петрушки.

Цветная капуста под белым соусом

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

Цветная капуста, запеченная с брынзой или сыром

Очищенную цветную капусту (1,5 кг) разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде до мягкости. Дать отцедиться 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.). Запекать в духовом шкафу при умеренной температуре до образования румяной корочки. Посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол.

Баклажаны фаршированные с брынзой

Отобрать 4—5 средней величины баклажанов, срезать плодоножки и отварить до мягкости. Откинуть на сито, дать стечь воде и охладить. Нарезать на две части по длине, вынуть с помощью ложки сердцевину и уложить на противень, смазанный маслом. Сердцевину баклажанов растереть вилкой, добавить 1 стакан измельченной брынзы, 1—2 яйца, 1—2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки. Посолить по вкусу и размешать. Подготовленным фаршем наполнить баклажаны, придав им форму целого баклажана, сбрызнуть каждый 1 ст. ложкой масла и запечь в духовом шкафу.

Баклажаны с сыром

Очистить 1 большой баклажан, нарезать тонкими кружочками и греть в духовом шкафу в течение нескольких минут. Взбить вилкой 2 яйца и смешать их с $\frac{1}{4}$ стакана толченых сухарей. Окунуть каждый ломтик баклажана сначала в муку, затем в яйца, затем снова в муку. Пассировать в растительном масле на слабом огне, пока не образуется корочка с обеих сторон. В 1,5 стакана томатного сока добавляются 1—2 мелко нарезанных луковицы, 1 молотая головка чеснока, $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого перца; тушится на медленном огне 15 мин. Затем ломтики баклажана укладываются в кастрюлю, накрываются тонкими ломтиками сыра (400 г), сверху заливаются подготовленным соусом и пекутся в течение 15 мин.

Биточки из овощей

Очищенные и промытые корнеплоды (любые) отварить до полуготовности в 2 стаканах подсоленной воды с добавлением 1 ст. ложки растительного масла. Последовательно добавить и варить до мягкости 7—8 грибов, 350 г стручковой фасоли и 4 картофелины. Дать отцедиться, мелко нарезать и смешать с 2—3 ст. ложками горошка, размоченными в бульоне 2 ломтиками хлеба, 2 яйцами, 100 г брынзы, 1 ст. ложкой рубленой зелени и мелко нарезанными 2 головками лука. Всыпать молотый черный перец. Если масса жидкая, добавить 1—2 ст. ложки муки. Сформовать биточки, обвалить в муке и обжарить в горячем

растительном масле. Подать в горячем виде с гарниром из вареного риса. Овощной бульон сервировать в бульонных чашках с хлебными тостами.

Суфле из кабачков

Очистить 1 кг кабачков, нарезать и отварить в слегка подсоленной воде. Хорошо отцедить, размять вилкой и слегка поджарить с 2 ст. ложками масла. Дать остыть и прибавить 1 стакан свежего молока, 1 стакан тертого сыра, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 стакана мелко нарезанной зелени петрушки, 3—4 яйца и немного перца. Все хорошо размешать, выложить в посуду, смазанную маслом, и запекать около 20 мин.

Пюре из щавеля

Щавель (1 кг) перебрать и промыть. Отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды с добавлением растительного масла (4 ст. ложки), дать отцедиться и протереть сквозь сито. Приготовить светлый соус из сливочного масла (80 г), муки (4 ст. ложки) и молока (1 стакан), к которому прибавить протертый щавель, отвар, чеснок, молотый черный перец и тертый мускатный орех по вкусу. Довести до кипения при постоянном помешивании, продолжать припускать еще несколько минут и добавить натертую брынзу (100 г). Снять с огня, распределить на порции и каждую посыпать молотыми орехами.

Пюре из разных овощей

3—4 моркови, 1/2 корня сельдерея, 1 головку репчатого лука, 1/2 кочана цветной капусты, 3—4 картофелины и яблоко очистить и крупно нарезать. Отварить в течение 20 мин. морковь и сельдерей в небольшом количестве подсоленной воды. Добавить остальные компоненты и варить в течение 20 мин. Отвар сохранить, а овощи и яблоко пропустить через мясорубку. Спассировать 2 ст. ложки муки с 30 г сливочного масла до светло-желтого цвета, разбавить стаканом холодного молока и прибавить к пюре. Влить часть овощного отвара, посолить и варить при постоянном помешивании до желанной густоты. Снять с огня и посыпать молотым черным перцем по вкусу.

Рис, тушенный с овощами

0,5 стакана риса смешать с 3 шт. моркови, нарезанными кубиками, 1 нарезанной луковицей, 2 нарезанными помидорами, добавить на кончике ножа соли, тушить в небольшом количестве воды. Когда рис и овощи станут мягкими, добавить 3—4 ст. ложки растительного масла и еще тушить 3—5 мин. Подавать приправленным нарезанной зеленью петрушки.

Картофель со сметаной и луком

0,5 кг картофеля очистить, отварить и обсушить. Нарезать 2 головки репчатого лука, смешать его со стаканом сметаны, посолить, поперчить, добавить сахар по вкусу и дать постоять 30 мин., а затем подать к отваренному горячему картофелю.

Шницель картофельный

Отварить 6 картофелин. Отваренный картофель размять и перемешать с поджаренными на масле хлебными крошками. Добавить 2 яйца, соль, муку, зелень петрушки. Доску посыпать мукой, раскатать на ней массу в пласт толщиной 1 см; вырезать овальные лепешки, смочить в яйце, взбитом с молоком, обсыпать сухарями и жарить в большом количестве подсолнечного масла. Посыпать натертым сыром.

Картофель с брынзой, запеченный

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

Картофельные лепешки — тиганицы

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

Картофельные кнедлики

Отварите 1 кг картофеля, растолките его, влейте одно яйцо, всыпьте 1 стакан муки и 1/2 стакана манки, посолите и размешайте тесто. Из теста сделайте круглые кнедлики и варите их около 20 мин. в подсоленной воде.

Картофельная запеканка с сыром

Отварить в кожуре 500 г картофеля и 2 яйца. Натереть 125 г нежирного сыра ($\frac{1}{5}$ частью которого посыпается запеканка). Картофель очистить и нарезать ломтиками. В огнеупорную форму, в которой запеканка подается к столу, уложить ряд картофеля, ряд нарезанных кусочками крутых яиц, ряд крупно натертого сыра. Поверх вылить белый соус, приготовленный следующим образом: разогреть немного сливочного масла с мукой, развести стаканом холодного молока и тщательно размешивать на огне, пока не загустеет. Добавить немного соли, посыпать тертым сыром и выпекать в духовом шкафу, пока не порозовеет.

Картофельная запеканка с чесноком

500 г отваренного накануне картофеля, 2 крутых яйца, 2 дольки чеснока, 15 г грибов, 15 г брынзы, немного сливочного масла, петрушка и укроп.

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

Блинчики из картофеля с брынзой

4 сырых картофелины, 2 яйца, маленькая луковица, перец, муки, сколько пойдет, растительное масло для жарения. Для начинки: 250 г брынзы, луковица. Сырые картофелины очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и немного посолить. Через несколько минут отжать, смешать с яйцами, натертой луковицей и с таким количеством муки, чтобы тесто имело консистенцию сметаны. Блинчики поджарить с обеих сторон на сковороде в растительном масле. Брынзу надо смешать с подрумяненной в растительном масле луковицей. В начинку можно добавить перца. На блинчики положить тонкий слой брынзы, после чего свернуть их и подавать к столу теплыми.

Картофельные вареники

Отварите 1 кг картофеля, разомните его, чтобы не было комочков. Добавьте 1,5 стакана муки, $\frac{1}{4}$ стакана манки, влейте 1—2 яйца, посолите, перемешайте. Приготовленное таким образом тесто раскатайте тонким слоем и стаканом вырежьте кружки. На каждый кружок положите повидло (всего 300 г), защипите, чтобы оно не вытекло. Бросьте вареники в подсоленный кипяток и варите около 3 мин. Выньте шумовкой, обваляйте в жареных толченых сухарях ($\frac{1}{2}$ стакана), посыпьте сахарной пудрой (100 г) и приправьте маслом.

Картофельники

Очистите 2—2,5 кг сырого картофеля, натрите на терке, отожмите и дайте подсохнуть. Затем влейте полстакана молока, 2 яйца, добавьте 2 стакана муки, измельченные 2—3 зубчика чеснока, посолите, перемешайте. Из полученного теста сделайте лепешки и жарьте их на раскаленной сковороде.

Тыквенная каша

Мелко нарезанную тыкву (1 кг) несколько минут подержать на слабом огне, добавить $\frac{3}{4}$ стакана молока, 100 г масла, затем промытое пшено (100 г), 2 ст. ложки сахара, соль и варить до готовности, а потом поставить в духовку. При подаче к столу добавить в тарелки сливочное масло.

Картофель, тушеный с кабачками

Картофель (1 кг) очистить, помыть, нарезать дольками, поджарить на растительном масле и сложить в сотейник. Кабачки (0,5 кг) очистить, удалить семена, нарезать дольками и поджарить на растительном масле. Соединить с картофелем, пассированным луком, влить томатный соус (0,5 стакана), положить соль, перец и тушить 10—15 мин., в конце тушения добавить тертый чеснок, зелень, поместить в горячую духовку и тушить до готовности.

Готовый картофель и кабачки выложить на блюдо, сбоку уложить помидоры, посыпать зеленью.

Картофель, тушеный в сметане

Сырой очищенный картофель (0,5 кг) нарезать ломтиками, слегка обжарить на масле, сложить в хорошо закрывающуюся посуду, залить сметаной (1 стакан), смешанной с мукой и солью, закрыть плотно крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности.

Картофель, жаренный с омлетом

Очистить сырой картофель (0,5 кг), нарезать его мелкими кубиками и поджарить на сковороде с маслом, затем залить взбитыми с молоком яйцами (3 шт.), перемешать и жарить как натуральный омлет.

Пельмени с грибами

Высыпать 2 стакана муки на разделочную доску, сделать углубление, вылить туда яйцо, добавить соль, немного воды и вымесить крутое тесто. Закрывать его и оставить на 20—30 мин. Затем скатать из теста валик, разрезать его поперек на куски толщиной 1,5—2 см, раскатать их в виде кружков и на середину каждого положить начинку, сложить и защипать края машинкой или руками. Выложить пельмени на лист, посыпанный мукой, обмазать их яичным белком, поставить на холод.

Начинка: стакан сушеных грибов замочить на 3—4 часа в холодной воде, сварить в той же воде. Сваренные грибы, обязательно охлажденные, провернуть через мясорубку. Прогреть растительное масло до исчезновения запаха, поджарить на нем грибы, добавив 1 ч. ложку муки, соль, перец и мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный до золотистого цвета.

Готовые пельмени положить в кипящую воду, варить, пока не всплывут. Можно положить на пар (10—15 мин.). Заправить по вкусу растительным маслом, горчицей, уксусом, сахаром, солью, перцем.

Пельмени с крапивой

Замесить тесто, как обычно для пельменей. Дать ему полежать 30—40 мин., затем раскатать в пласт толщиной 1,5—2 см. 300 г мелко нарубленных листьев молодой крапивы и 50 г порубленного репчатого лука смешать и поджарить на масле (1—2 ст. ложки). Формируют пельмени и варят их в кипящей подсоленной воде. Подавать с маслом или сметаной.

Запеканка из макарон с сыром

Отварить 500 г макарон, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, добавить 100 г масла и перемешать. 3 желтка растереть с солью, смешать со сметаной, добавить натертый сыр (100 г) и все перемешать с вареными макаронами. Затем ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Посуду для запеканки смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее подготовленную массу, сверху смазать яйцом, взбитым с молоком или со сливками, обсыпать сухарями и запечь в духовке до образования румяной корочки. При подаче к столу запеканку полить сливочным маслом.

Рисовые блины

Разварить в молоке 400 г риса, протереть сквозь сито, положить 400 г пшеничной муки, развести молоком не очень жидко, как обыкновенно делают тесто для оладьев, добавить 50 г дрожжей, поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось. Взять 100 г сливочного масла, растереть с 4 желтками. 4 охлажденных белка взбить в пену. Когда тесто поднимется, выложить в него желтки и белки, посолить, дать еще раз подняться и печь на маленьких сковородках.

Десерты

Десерт из груш с сыром

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

Десерт из черешни с яблоками

Нарезать кубиками 4 яблока и перемешать с 2 стаканами черешни без косточек. Залить сметаной $\frac{1}{2}$ стакана).

Десерт из яблок и слив

Нарезать брусочками очищенные яблоки (2 шт.) и сливы без косточек (1 стакан). Полить разведенным медом. Залить сметаной ($\frac{1}{3}$ г стакана).

Десерт из слив, яблок и земляники

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

Десерт из груш, слив и дыни

2 крупные груши, 8—10 слив и 200 г дыни нарезать мелкими кусочками, посыпать сахаром по вкусу и залить сметаной ($\frac{1}{3}$ г стакана). Украсить сливами.

Десерт из чернослива со сметаной

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

стаканом сахарного песка.

Яблочное пирожное

Взбейте 3 желтка с 50 г сахара. Прибавьте в смесь сок и цедру $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды, растворенной в небольшом количестве горячей воды, 150 г масла, 2 стакана муки, взбитые в пену белки и 100 г сахара. Половину полученного теста положите в форму, посыпьте натертыми на терке и обваленными в толченых сухарях и сахаре яблоками (5 шт.). Сверху выложите оставшееся тесто, смешанное с молотыми орехами. Запекать его надо в умеренно горячем духовом шкафу.

Творожные шарики с яблоками

Растереть 2 яйца с 1 ст. ложкой сахарного песка и солью, добавить творог (250 г) и 1 ч. ложку питьевой соды, погашенной уксусом, всыпать муку (2—3 ст. ложки) и замесить тесто.

Яблоки очистить от кожицы, удалить из них сердцевину и натереть на терке, добавить 1 ст. ложку сахарного песка. Разделить тесто на небольшие кусочки, раскатать и положить в центр яблочную начинку, сделав небольшие шарики. Жарить, как пончики, в растительном масле (можно сливочном или топленом). Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Шарлотка летняя

Сварить 500 г свежей малины и около 100 г красной смородины с $\frac{1}{2}$ стакана сахара. Кипятить не более 3 мин. Охладить. Ломтики белого хлеба выложить на дно посуды как можно плотнее. Вылить на них ягоды, сохранив немного сока. Снова все прикрыть плотным слоем хлеба, полив его оставшимся соком. Наложить легкий пресс, поставить на лед, в холодильник или просто в прохладное место. Подавать на большом блюде, можно полить холодным кремом, сбитыми сливками, мороженым.

Сладкий блинчатый пирог

$\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана желтков, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, стакан растопленного сливочного масла, $\frac{1}{3}$ стакана сахара и цедру 1 лимона размешать хорошенько, положить оставшиеся белки, взбитые в пену; жарить на небольших сковородках. Сложить на блюдо один блин на другой, смазывая каждый соусом (сок 1 лимона смешать с $\frac{1}{4}$ стакана фруктового сока и $\frac{1}{4}$ стакана сахара). Сложенные на блюде блины покрыть кругом мерингою, то есть четырьмя взбитыми белками, смешанными с $\frac{1}{4}$ стакана сахара; поставить в духовку на несколько минут. Подавая, украсить вареньем.

Пирожное «Эклер»

Взять 100 г сливочного масла, стакан воды, 2,5 г соли и поставить на огонь. Когда масса закипит, всыпать постепенно 200 г муки, мешать быстро, чтобы не было комочков. С огня снять. Когда масса слегка остынет, вбить поочередно 5—6 яиц, размешивая тесто до однородной массы. Ложкой, смоченной в воде, брать понемногу тесто и печь.

Крокеты из творога

Протертые 500 г творога смешайте с 2 ст. ложками манной крупы, заправьте сырым яйцом, сахаром и солью по вкусу. Сделайте из творога лепешки, в середину каждой положите немного промытого изюма (всего 100 г), заверните шариком, смажьте яйцом, обваляйте в сухарях и обжарьте во фритюре. Подавайте холодными, с фруктами, компотом, соусом, вареньем, свежими ягодами.

Заварной крем

Тщательно размешать сахар (2,5 стакана), 4—5 яиц и 4—5 ст. ложек муки. Горячее, но не кипящее молоко (1 л) влить в смесь, поставить на «огонь» и довести до кипения, непрерывно помешивая. В готовый остуженный крем добавить цедру лимона или ванилин.

Шарлотка в креме

Подсушенный белый хлеб нарезать ломтиками (без верхней корочки) в полсантиметра или еще тоньше. Подготовить около 0,5 кг кислых яблок, 3 стакана молока, 1 стакан сахарного песка, 100 г масла, 1 ст. ложку муки, порошок ванилина, толченые сухари. Смазать форму маслом, обсыпать толчеными сухарями. Укладывать рядами ломтики хлеба, очищенные и нарезанные пластинками яблоки, посыпая их сахаром. Проколоть многократно вилкой или ножом, влить стакан молока, посыпать сахаром, поставить в духовой шкаф на 25—30 мин.

Крем: разогреть масло (сливочное, топленое), заправить мукой и разбавить 2 стаканами кипяченого молока с сахаром. Вымешивать, чтобы крем был гладкий, без комков. Довести до кипения, поставить в холодное место, всыпать ванилин (на кончике ножа), взбить венчиком до пышности. Облить шарлотку кремом и подать к столу.

Взбитые сливки с тертым хлебом

Холодные сливки или сметану взбейте с сахарным песком в крепкую пену и пирамидой выложите в посуду, чередуя со слоями тертого, слегка поджаренного хлеба и джема. Нижний слой — хлеб, потом джем, сливки. Украстье консервированными или свежими фруктами.

Пудинг из черствого хлеба

Черствый батон хлеба замочите на 40—50 мин. в молоке (1,5 стакана), разотрите, добавьте 2 взбитых яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара. Можно добавить свежие или консервированные ягоды. Выложите в форму, предварительно смазанную маслом, обсыпанную сухарями, и запекайте в духовке. Подавать, полив ягодным сиропом или вареньем и посыпав сахарной пудрой.

Кекс из черствого хлеба

Черствый белый хлеб натрите на терке, положите в кастрюлю, залейте 0,5 л молока и дайте постоять 30 мин. Затем размешайте, чтобы получилась однородная масса. Желтки (3—4 шт.) разотрите с сахаром, а белки взбейте, все это соедините с хлебной массой, добавьте 1 ст. ложку распущенного сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана изюма. Выложите в формочку и выпекайте в духовке.

Каравай из черствого хлеба

Батон черствого хлеба без корочки натрите на терке и положите в кастрюлю, залейте 1,5 стакана кипящего молока, дайте постоять 1 час, а потом разотрите до однородной массы, добавьте $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 100 г сливочного масла, 4 яйца. Размешайте массу, выложите в форму и поставьте в духовку на 30—40 мин. Готовый каравай можно обсыпать сахарной пудрой.

Рецепты здоровья

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

СОКРАТ

Неумеренность есть не что иное, как упражнение в неразумности.

ПИФАГОР

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 и в дальнейшем. К ним относятся некоторые виды продуктов, пищевые добавки и способы кулинарной обработки.

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

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

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

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

4. Крепкий чай заменяется травяным чаем.

Вариант чая из различных общеукрепляющих растений:

Общеукрепляющий чай «Осень»

Плоды шиповника (3 ч. ложки), плоды облепихи (3 ч. ложки), трава золототысячника (1 ч. ложка), корень одуванчика (2 ч. ложки), корень солодки (2 ч. ложки). Все компоненты перемешиваются, заливаются 1 л воды и кипятятся 10 мин. Чай настаивается 1 час, затем процеживается. Пить рекомендуется по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана с 1—2 ч. ложками меда (В. А. Иванченко, 1988).

Различные варианты классического травяного чая предлагает И. М. Литвина (1989).

Заваривать:

1. По три части душицы, зверобоя, мяты перечной, по одной части лепестков и плодов шиповника.

2. По одной части зверобоя, полторы части душицы, половину части плодов шиповника.

3. По одной части сушеной красной рябины, одной четверти сушеной малины и немного листьев смородины.

4. По одной части листьев чабреца и зверобоя и в 5 раз меньше брусничного листа.

5. По одной части плодов шиповника и рябины красной, половину части черной смородины, одну горсть сухих земляничных листьев.

6. Листья черники, земляники, черной смородины в любых пропорциях (сушеные или свежие).

7. Листья плодовых деревьев — сливы, вишни, яблони, облепихи, шиповника в любых пропорциях. Вместо готового хлеба, поступающего в продажу, рекомендуется готовить его заменители:

а) бессолевые коржи;

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

в) хлеб с проросшим зерном;

г) «хлеб» из каш.

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

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

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

Рецепт «хлеба» из каш

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

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

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

К вредным видам кулинарной обработки следует отнести жарение, особенно вредно повторное жарение на том же масле (образуются канцерогенные вещества), многократную термическую обработку (припускание, тушение, затем варка), копчение (образование канцерогенных примесей), соленье (избыток поваренной соли). Очень нежелательно употребление консервов. Необходимо также указать на способы обработки пищевых продуктов, которые лишают их полезных свойств: длительное кипячение (разрушаются белки и витамины), рафинирование (например, подсолнечное масло лишается фосфолипидов), технологическая обработка зерна (например, полировка риса, размол зерна, в результате которого образуется мука «высшего» сорта, лишенная полезных качеств). Говоря о вредных веществах, образующихся как результат различных процессов обработки пищи, необходимо также сказать о роли материала, которого изготовлена посуда. Алюминиевая, медная посуда, пластмасса — бесполезны, хранить и готовить пищу следует только в стеклянной, керамической или эмалированной посуде.

Предлагаемые «Рецепты здоровья» не содержат вредных продуктов и вредных приемов кулинарной обработки. Они составлены по принципу снижения калорийности и жирности рационов питания, введения большого количества растительных продуктов в рацион, в частности сырых салатов, фруктов (потребление сырых растительных продуктов позволяет быстрее насыщаться, а следовательно, в целом уменьшить объем потребляемой пищи, что также ведет к снижению веса и оздоровлению). Тем не менее здоровое питание предусматривает проведение 1—2 разгрузочных дней в неделю. В эти дни рекомендуется в основном использовать овощи и фрукты в сыром виде (можно воспользоваться рецептами сырых блюд, см. гл. 4 и 6). Варианты разгрузочных меню также приводятся в разделе

«Вегетарианство и ожирение» (гл. 3). Необходимость в такого рода разгрузке объясняется тем, что зернобобовые и молочные продукты, особенно содержащие много жиров (сметана, сливки), должны потребляться умеренно и не должны входить в рацион каждого дня недели.

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

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

В отношении того, как часто питаться, когда принимать пищу и сколько, существует точка зрения, которую поддерживают гигиенические системы древних, например йога, и современные врачи-натуропаты. Основной принцип этой концепции заключается в том, чтобы наиболее обильные приемы пищи располагать в середине дня (йоги считают наиболее подходящим временем для этого интервал между 12 и 18 часами). Первый прием пищи — утром — рекомендуется пропускать или пить в это время сок. Второй завтрак часов в 12 и поздний обед укладываются в эту схему; обед предполагается делать наиболее калорийным приемом пищи. И все системы питания единодушны в том, что плотно есть на самый сон нежелательно, однако многие испытывают необходимость в ужине, его лучше делать преимущественно из растительной пищи.

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

Соки

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

- 1) Морковь — 3 части Сельдерей — 4 части
Петрушка — 2 части Шпинат — 3 части
- 2) Морковь — 7 частей
Яблоко — 6 частей Свекла — 3 части
- 3) Морковь — 11 частей
Капуста — 6 частей
- 4) Морковь — 8 частей
Сельдерей — 5 частей Редиска — 3 части
- 5) Морковь — 12 частей
Одуванчик — 4 части

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

Салаты

Салат «Здоровье»

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

Салат из огурцов

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

Салат из моркови и репы

2 моркови средней величины и 2 небольшие репы очистить и натереть на крупной терке. Добавить 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и 2—3 ст. ложки подсолнечного масла. Размешать. Украсить кусочками моркови и репы.

Салат из сладкого перца со свежими огурцами

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

Салат из тыквы и дыни с медом

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

Салат из моркови с яблоками и изюмом

Натереть на крупной терке 2—3 моркови, нарезать тонкой соломкой 2—3 яблока. Замочить стакан изюма в кипяченой воде на 20—30 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 4 отваренных и очищенных свеклы и 1 очищенную редьку. Залить $\frac{1}{2}$ стакана чернослива кипятком и оставить для набухания на 20—25 мин. Затем удалить косточки и мелко нарезать. Смешать со свеклой и редькой и полить растительным маслом.

Салат из тыквы, дыни и яблок

Натереть на крупной терке 500 г тыквы, 2 крупных яблока и 500 г дыни. Заправить медом ($\frac{1}{2}$ стакана).

Салат из помидоров с яблоками

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

Летний салат

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

Салат картофельный с майонезом и яблоками

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

Приготовить майонез (яйцо, 120 г растительного масла, $\frac{1}{2}$ лимона) и смешать с остальными продуктами.

Помимо приведенных рецептов салатов рекомендуются сыроедческие салаты, рецепты которых предлагает известный натуралист Вагэ Даниэлян. Его блюда просты, доступны и вкусны; систематическое введение сырых салатов в рацион позволяет обеспечивать достаточное количество пищевых волокон в рационе питания (см. выше о снижении риска онкологических заболеваний).

Салат из краснокочанной капусты

$\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ кочана капусты шинкуется, добавляется 1 крупно натертое яблоко, заливается 2 ст. ложками лимонного сока, смешанного с 1 ст. ложкой растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда.

Салат из моркови с хреном

Натереть на терке 2 моркови, натереть $\frac{1}{3}$ от этого количества хрена, смешать, залить $\frac{1}{3}$ стакана сметаны, добавить 1 ч. ложку лимонного сока (или уксуса). Украсить салат зеленью петрушки.

Супы

Молочный суп из цветной капусты

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

Суп молочный с морковью и яблоками, холодный

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

Бульон для супа

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

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

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

Фруктовый суп с рисом

Стакан сухофруктов — яблок, груш, изюма, урюка, кураги — хорошо промыть в теплой воде, затем залить 3 стаканами холодной воды на 8 часов. Отварить рис ($\frac{1}{2}$ стакана), остудить и соединить с сухофруктами и настоем от них. Можно приправить сливками.

Суп-пюре из цветной капусты

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

Суп-пюре из гороха

2 стакана гороха сварить в подсоленной воде. Воду слить, а горох протереть сквозь сито. Варить еще 5—6 мин. Готовый суп заправить 1 ст. ложкой мелко нарезанной зелени петрушки, укропа и маслом. Вместо хлеба подать коржи.

Суп-пюре из крапивы

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

Суп-пюре из картофеля

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

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

Вариант 3. К овощам добавить грибы.

Суп из крапивы с брынзой

Очистить и промыть $\frac{1}{4}$ кг крапивы 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

2 моркови, сельдерей, корень петрушки, луковицу и пастернак, нарезанные на 4 части, варить в 1,5 л кипящей воды. Когда овощи будут почти готовы, прибавить нарезанные на

4 части картофелины. Отдельно смешать в суповой миске сметану и желток. Когда картофель сварится, к горячему супу добавить, тщательно размешивая, приготовленную сметану, а затем мелко нарубленную зелень.

Суп из помидоров

Нарезать 5—6 крупных помидоров и сварить в 2 стаканах подсоленной воды. Затем протереть сквозь сито. Полученный бульон снова поставить на огонь, добавив 2 стакана воды и $\frac{1}{2}$ стакана риса (вместо риса можно добавить $\frac{1}{2}$ стакана вермишели или лапши). Сняв с огня, добавить кусочек масла. Затем посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с сухариками.

Суп вегетарианский, зимний

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

Суп-пюре из кабачков

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

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

Суп-пюре из овощей

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

Варианты набора овощей для супа:

а) картофель, морковь и лук по 2 шт.; б) капуста, лук и красная свекла; можно разбавить томатным соком;

в) кабачки и морковь; влить воды, разбавить молоком.

Суп из свежих грибов

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

Суп из кабачков

500 г очищенных кабачков нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и добавить к ним $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы или риса. Перед окончанием варки в суп положить зелень петрушки или укропа и заправить сливочным маслом.

Суп картофельный с грибами и кабачками

Белые грибы (100 г) хорошо промыть, варить в подсоленной воде, бульон слить в другую посуду, а грибы нарезать в виде лапши. Морковь (2 шт.), петрушку (1 корень), лук-порей и сельдерей очистить, промыть, нарезать соломкой и пассировать на подсолнечном масле. Картофель и кабачки (по 500 г) почистить, помыть и нарезать. В кипящий грибной бульон опустить картофель, дать вскипеть, добавить грибы, кабачки, пассированные корни и варить до готовности.

В конце варки положить нарезанные дольками красные помидоры (4 шт.), сладкий перец (2 шт.) и дать вскипеть.

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

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

Постный борщ

Отварить свеклу, очистить, нарезать соломкой. Замоченные в течение 3—4 часов грибы отварить, бульон процедить. Грибы нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Тонко нашинковать морковь, репчатый лук, слегка обжарить в растительном масле (без изменения цвета), добавить томат или очищенные помидоры, прогреть 5—10 мин. Замоченный чернослив проварить, удалить косточки, нарезать ломтиками. В кипящий грибной отвар положить шинкованную свежую капусту, варить 10—15 мин., добавить обжаренные грибы, морковь, корни, чернослив и довести до готовности, заправив по вкусу уксус, соль, сахар.

Борщ холодный

Хорошо отмыть 4 некрупные свеклы, залить 2 стаканами воды и лимонным соком, варить 30 мин. (или 2—3 мин. в скороварке). Вынуть свеклу, натереть на мелкой терке, положить опять в суп, добавить стакан воды, 1—2 стакана томатного сока, приправить сметаной. Остудить.

Борщ вегетарианский

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

Суп томатно-огуречный

3 ст. ложки «Геркулеса» залить $\frac{2}{3}$ стакана воды. Дать постоять несколько часов, затем добавить протертый огурец, смешанный с равным количеством помидоров. Всыпать в суп горсть рубленой петрушки или сельдерея.

Суп из красной фасоли

Залить 500 г красной фасоли 6 стаканами воды и варить до готовности. Когда фасоль разварится, размять ее, чтобы не осталось целых зерен, добавить 100 г очищенных толченых грецких орехов, 1—2

головки нарезанного репчатого лука, зелень петрушки, кинзы, укропа, сельдерея и варить еще 5—7 мин.

Вторые блюда

Картофель, фаршированный брынзой или сыром

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

Капуста с маслом

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

Картофель, фаршированный грибами

Хорошо вымытые грибы (250 г), лук, укроп и петрушка мелко нарезаются, поджариваются в сливочном масле на сковороде с крышкой. Добавить муку, все время помешивая. Добавляются также сметана и соль. Выжимается немного лимонного сока. Картофелины моются, очищаются от кожуры и нарезаются, если они большие, надвое. Если картофелины маленькие, с них срезаются верхушки, выскабливается середина, и они наполняются приготовленными заранее грибами, укладываются в кастрюлю с горячим маслом, слегка поджариваются, после чего понемногу добавляется вода. Тушить, пока картофель не станет мягким.

Морковь, тушенная в молоке

4 моркови нарезать кубиками, добавить 2 нарезанные луковицы, 1 корень петрушки. Тушить в 1 стакане молока, куда добавляется соль, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка муки; готовую морковь посыпать зеленью петрушки, корень петрушки вынуть.

Цветная капуста с соусом из брынзы

Разобрать на кочешки 2 кочана цветной капусты, вымыть и сварить. Откинуть на сито, дать стечь воде и уложить на тарелку. Капустный отвар довести до кипения, добавить, не переставая помешивать, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, разведенной в стакане молока. Варить соус 8—10 мин. до умеренной густоты. Затем прибавить $\frac{1}{4}$ стакана измельченной брынзы. Дать закипеть, снять с огня и заправить маслом. Готовым соусом залить капусту. Подавать к столу в горячем виде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Капуста, тушенная с рисом

$\frac{2}{3}$ стакана риса, $\frac{1}{2}$ кочана натертой на крупной терке капусты, 1—2 мелко нарезанные луковицы, нарезанный сладкий перец, 2 помидора, дольку чеснока перемешать и тушить в воде 30 мин.

Запеченные овощи

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

Тыква, тушенная с рисом и изюмом

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

Белковое блюдо

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

Овощи, тушенные в молоке

3—4 небольшие картофелины, 3—4 моркови, 1—2 репы нарезать кубиками, добавить $\frac{1}{4}$ стакана зеленого горошка и лавровый лист, залить молоком, чтобы оно только покрывало овощи, и тушить до готовности, пока не выпарится молоко.

Свекла тушеная

200 г сваренной или испеченной свеклы очистить, мелко порубить или протереть на терке. Лук (2 головки) поджарить на масле. К протертой свекле добавить слегка обжаренной муки (3 г), 30 г масла, соли, перец по вкусу и тушить. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Фасоль тушеная

Замочить 1 стакан фасоли на 5—8 часов, варить около часа, до неполной готовности. Выложить фасоль в глубокую сковороду, добавить нарезанные 1 луковицу и 3 помидора, 3 ст. ложки сметаны и 3 ст. ложки растительного масла, немного соли.

Овощи печеные

4—5 картофелин, 2—3 небольшие свеклы, 2—3 моркови, 2—3 репы 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 лимонным соком.

Вегетарианская «рыба»

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

Баклажаны, тушеные с рисом

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

Картофель с зеленью

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

Картофель отварной с брынзой

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

Картофель отварной с фасолью и чесноком

Картофель молодой (1 кг) очистить, помыть, порезать дольками и отварить в подсоленной воде. Бобы молодой фасоли (2 стакана) отварить до готовности, затем у картофеля и фасоли слить отвар, положить их равными частями на тарелку, полить сливочным маслом, залить тертым чесноком, разведенным отваром фасоли, сбоку уложить кружочками свежие огурцы и помидоры и посыпать зеленью укропа и петрушки.

«Плывуны»

1 кг картофеля натрите на терке, в салфетке отожмите сок и залейте $\frac{1}{2}$ стакана кипящего молока. Перед этим 0,5 кг мелко нарезанных грибов потушите, отцедите сок, посыпьте рубленой зеленью петрушки, посолите и хорошенько перемешайте с картофельной массой. Мокрыми руками слепите шарики величиной с маленькое яблоко и варите их 10—12 мин. в подсоленном кипятке. Когда всплывут, вынимайте по одному «плывуну» шумовкой. Подавая на стол, полейте маслом.

Пампушки из творога с картофелем

Сварить 400 г картофеля. Очистить и протереть через крупное сито. Протереть 400 г творога и смешать с картофельным пюре. Выложить в миску, добавить 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, соль. Хорошо перемешать. Сделать шарики диаметром 2 см и обвалять их в муке. Жарить пампушки в сильно разогретом масле. Выложить на подогретые тарелки и полить сметаной.

Картофель тушеный

1—2 картофелины варить в 4 стаканах воды в течение 30 мин. Затем добавить 1—2 нарезанные моркови, стакан мелко нарезанного сельдерея, 1—2 измельченные луковицы, стакан грибов и тушить 30

мин. на слабом огне. Добавить стакан вареного гороха или зеленого горошка, 2 ст. ложки рубленой петрушки и тушить еще 5 мин. Приправить молоком.

Гречневая каша (или рисовая, или пшенная)

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

Подливка к каше

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

Каша из 2—4 круп

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

Гречневая каша сырая, с черносливом

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

Полувареная каша «Геркулес»

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

Сыроедческая каша «Геркулес»

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

Зерно проросшее

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

Моченое зерно (по Зоммеру)

Замочить 3 ст. ложки перловой крупы или зерен ржи, пшеницы, голого овса или овсянки. Слить воду, приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла или 1 ч. ложкой меда (либо смесью обоих).

Лакомства

Пирожное

Стакан кукурузных хлопьев, стакан молотых орехов, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 4 яичных белка, 50 г сливочного масла.

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

Яблочный пирог

5—6 яблок, разрезанных на 4 части, стакан воды, столовая ложка меда, стакан изюма, несколько грецких орехов, яичный белок. Белок взбить с 1 ч. ложкой меда. Сварить яблоки в стакане воды. Смешать с медом, изюмом, уложить в углубление в пироге (см. приготовление теста), посыпать тертыми орехами, залить белком. Выпекать 10—15 мин. Можно готовить пирог без яйца, тогда не надо запекать, можно залить сверху взбитыми сливками. Вместо яблок можно использовать для начинки ягодную смесь.

Пирог с тыквой

1 кг тыквы очистите от кожуры, нарежьте, положите в кастрюлю вместе со 120 г сливочного масла и держите на огне, пока не получится мягкое пюре. Если тыква плохо размягчается, пропустите ее через мясорубку или протрите через сито. Следите, чтобы масло не темнело. Размочите 40 шт. чернослива, выньте косточки и смешайте с тыквой, добавив 2 стакана сливок и сахар по вкусу. Когда остынет, заполните этой начинкой форму из теста и поставьте в сильно нагретую духовку, чтобы тыква покрылась хрустящей корочкой.

Сдобное тесто для пирогов

3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, щепотка соды ($\frac{1}{2}$ ч. ложки), стакан муки, стакан «Геркулеса».

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

Пирог с заварным кремом

3 яйца, 2 ч. ложки меда, 2 стакана молока. Желтки яиц смешать с медом и молоком, белки взбить. Затем перемешать желтки с белками и заполнить углубление в пироге (см. приготовление теста). Выпекать около 30 мин.

Сырой компот

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

Шарлотка

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

Картофельное пирожное

10 крупных картофелин испечь в духовке. Затем тщательно растереть с 300 г растопленного горячего сливочного масла. В еще горячую массу по одному добавлять 4 взбитых яйца, непрерывно растирая ложкой. 4 желтка растереть с сахаром до бела и соединить с картофельной массой. Оставшиеся белки взбить в твердую пену и тоже соединить с картофельным тестом. Запечь в духовке в огнеупорном блюде.

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). Приведенные рецепты для веганов содержат только растительные продукты, как правило, обработанные термически. Они не могут быть рекомендованы в качестве идеальных рецептов здоровья, однако представляют интерес для той группы людей, которые предпочитают подобный тип питания.

Салаты

Салат из белокочанной капусты

$\frac{1}{2}$ кочана капусты нарезать тоненькими полосками, подсолить и попрыскать слегка уксусом, затем растереть деревянной ложкой и добавить мелко нарезанную зелень петрушки, черный перец и 2 ст. ложки подсолнечного масла. Салат размешать и заправить по вкусу солью и уксусом. Украсить дольками красных помидоров.

Салат из черной редьки

Взять 1 крупную редьку, очистить, натереть на крупной терке, добавить также 1 натертую морковь, соль, перемешать и оставить на 20 мин., чтобы уменьшилась горечь. Затем залить растительным маслом, перемешать.

Салат с черносливом

Мелко нашинковать $\frac{1}{4}$ кочана капусты, перетереть ее с $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли и 1 ст. ложкой сахара, сок отжать. Очистить и нарезать заранее замоченный чернослив (за 2—4 часа). Натереть 1 морковь и $\frac{1}{2}$ лимона на терке. Все смешать, можно добавить тмин.

Салат из печеной свеклы

2 свеклы средней величины вымыть, подсушить и испечь в духовке, затем сразу очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и уложить в салатник. Посыпать тмином, измельченным на терке хреном (1 шт.) и толченым черным перцем (несколько горошин), залить уксусом ($\frac{1}{2}$ стакана), разбавив его вином ($\frac{1}{2}$ стакана). Выдержав одну ночь, слить уксус и на каждый ломтик капнуть несколько капель растительного масла! Готовый салат посыпать толченым тмином.

Летний салат

Молодой картофель (500 г) очистить от кожуры, отварить, нарезать вместе с огурцом ломтиками; сладкий перец (2 шт.) режут длинными полосками, как лапшу, укроп рубится мелко. Все это выкладывается в салатник, заливается лимонным соком, а потом растительным маслом (2 ст. ложки). Украшается листьями зеленого салата и редисом.

Салат из тыквы и дыни с медом

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

Салат из риса с помидорами

Сварить $\frac{1}{2}$ стакана риса. Нарезать кубиками 2 красных помидора. Нарезать также кубиками небольшой огурец и 1—2 крутых яйца. Подготовленные таким образом овощи смешать, заправить солью, черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки по вкусу, 2 ложками уксуса и 3 ст. ложками подсолнечного масла. Готовый салат выложить на блюдо и украсить кружочками нарезанных крутых яиц и зеленью петрушки.

Салат из моркови и репы

2 моркови средней величины и 2 небольших репы очистить и натереть на крупной терке. Добавить 2 ст. ложки подсолнечного масла. Размешать. Украсить кусочками моркови и репы.

Салат из краснокочанной капусты

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

Салат из цветной капусты

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

Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками

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

Картофельный салат с редькой

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

Салат из баклажанов

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

Салат из свеклы с орехами

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

Салат из овощей с рисом

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

Румынский салат из баклажанов

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

Закуски

Икра из фасоли

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

Икра из баклажанов

Испечь и очистить 2 баклажана средней величины. Истоloch с солью 5—6 долек чеснока, соединить с баклажанами и выбивать до получения гладкого пюре деревянной ложкой, подливая постепенно $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла. Готовое пюре посолить и заправить уксусом.

Бутерброды с пюре из чеснока и орехов

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

Фасоль холодная

400—500 г фасоли вымыть и замочить в воде с вечера. Варить, добавив 2 мелко нарезанные луковички, ломтик корешка сельдерея и 2 моркови, нарезанные кубиками. Когда фасоль будет почти готова, посолить. Добавить несколько стручков сушеного красного перца, несколько веточек нарезанной мяты и 3—4 ст. ложки растительного масла. Варить до готовности. Фасоль не должна быть очень густой. Подавать в холодном виде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Чечевица с курагой

Промыть стакан чечевицы, залить 3 стаканами холодной воды и варить до готовности на медленном огне. 100 г предварительно замоченной в теплой воде кураги мелко нарезать и смешать с толчеными грецкими орехами. Добавить чечевицу, полить $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Супы

Суп овсяный

В стакан овсяной крупы влить 4 стакана воды, кипятить, пока крупа не разварится, посолить, протереть через сито, положить 1 ст. ложку масла, разбавить, кипятком. Добавить лимонного сока, изюму, сахара, варить еще 20 мин. на медленном огне.

Суп-пюре из фасоли

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

Суп из чечевицы

В 7—8 стаканах подсоленной воды сварить стакан чечевицы вместе с головкой чеснока, разобранный на дольки, и стеблем лука-порея. Когда чечевица размягчится, добавить в суп мелко нарезанную луковичку, поджаренную в 4 ст. ложках подсолнечного масла вместе с 1 ст. ложкой муки и $\frac{1}{2}$ ч. ложки красного молотого перца (или со сладким перцем). Перед тем, как снять с огня, заправить лимонным соком. Подавать в холодном или горячем виде. Отдельно к столу можно подать толченый чеснок.

Суп овощной

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

Томатный суп, холодный

5—6 помидоров, очищенных и мелко нарезанных, отварить вместе с 4—5 клубнями нарезанного кубиками картофеля в подсоленной воде, добавив 3 ст. ложки подсолнечного масла. Незадолго до готовности прибавить 1 ст. ложку подсушенной муки. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать холодным.

Томатный суп с цветной капустой

Разобрать на кочешки $\frac{1}{2}$ кочана цветной капусты и отварить их в подсоленной воде. Добавить около $\frac{1}{2}$ кг помидоров, очистив их и натерев на терке. Когда капуста станет мягкой, поджарить 2 ст. ложки муки

и выложить в суп. Затем варить суп 5—6 мин. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и положить 4 ст. ложки масла.

Суп из кураги

Промыть и мелко нарезать 200 г кураги, залить кипятком (4 стакана) и настаивать 2—3 часа. Добавить $\frac{1}{2}$ стакана вареного риса и $\frac{1}{2}$ стакана сливок. Подать к столу холодным.

Суп из вишни с рисом

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

Борщ вегетарианский

Берется 1 стакан нашинкованной на крупной терке капусты, 1 нарезанная луковица, 1 —2 натертых (в сыром виде) свеклы, томатный сок или помидоры, чеснок и овощная смесь по желанию: картофель, морковь, сладкий перец. Варить овощи в небольшом количестве воды (только чтобы покрывала их) 20—30 мин. Вынуть и размять картофель, положить в борщ и еще варить 5 мин., добавив 1 лавровый лист и 2 шт. гвоздики. Можно добавить вареную фасоль или грибы.

Суп томатно-огуречный

«Геркулес» (3 ст. ложки) залить водой (10 ст. ложек). Дать постоять несколько часов, затем смешать протертый огурец с равным количеством помидора. Всыпать в суп горсть рубленой петрушки или сельдерея.

Суп из красной фасоли

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

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

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

Щи из кислой капусты с картофелем

Нашинковать мелко $\frac{1}{2}$ кочана кислой капусты, залить водой и поставить варить. Поджарить в 4—5 ст. ложках подсолнечного масла 1 стебель мелко нарезанного лука-порея, добавить 1 ст. ложку муки и снова прожарить. Выложить в щи и прибавить 3 клубня картофеля, нарезанного кубиками, варить до готовности. В щи можно добавить сушеные грибы.

Щи пикантные

Нарезать 3—4 крупные картофелины, 1 —2 сладких перца, 2 моркови, нашинковать $\frac{1}{2}$ кочана капусты, добавить корень и зелень 1 петрушки, 3 стакана зеленого горошка и варить до готовности. Посолить морской солью. Подавать с зеленью укропа и петрушки.

Щи ленивые

300 г картофеля очистить, нарезать дольками, 500 г капусты нарезать крупно. Картофель и капусту положить в кипящую воду. Крупно нарезать коренья: 1 репу, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 головки лука и 200 г помидоров. Спассировать на растительном масле лук. Все это положить в кипящую воду. В готовые щи можно добавить мятый картофель, зелень. Вместо помидоров можно использовать томат-пасту.

Суп с крапивой и рисом

В кипящую воду (2 л) положить 25 г мелко нарезанного и обжаренного репчатого лука, 1 ст. ложку приготовленного риса (его промыть, на 2—3 мин. положить в кипящую воду, а затем откинуть на сито). Довести бульон до кипения, прибавить 1—2 крупно нарезанные картофелины. За 15 мин. до окончания варки положить 150 г хорошо промытой и нарезанной молодой крапивы. При подаче на стол посыпать суп зеленью петрушки.

Суп-пюре из крапивы

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

Вторые блюда

Каша пшеница с курагой

$\frac{1}{2}$ стакана промытого пшена сварить до готовности. Добавить 1 ст. ложку сливочного масла и 2 ст. ложки меда. Залить 100 г кураги кипятком и оставить на час. Затем воду слить, курагу, мелко нарезать и смешать с кашей.

Рагу овощное

Обжарить на растительном масле очищенные и мелко нарезанные 4—5 клубней картофеля, 2—3 моркови, луковицу, 2 репы. Затем сложить в кастрюлю и добавить нарезанные дольками помидоры, зелень и $\frac{1}{2}$ стакана зеленого горошка. Закрывать крышкой и тушить 30 мин.

Пюре овощное с чечевицей

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

Фасоль с рисом

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

Кабачки тушеные

Очистить 1 кг кабачков и нарезать кубиками около 1,5 см. Добавить 5—6 стеблей зеленого лука, 2—3 стебля зеленого чеснока и $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, мелко их нарезав. Затем прибавить 3—4 ломтика лимона, соли по вкусу, на кончике ножа сахара, 4 ст. ложки растительного масла и $\frac{1}{4}$ стакана воды. Все смешать и тушить до готовности на медленном огне.

Оладьи из сырого картофеля

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

Каша из ячневой крупы и натертого картофеля

Из 1 стакана ячневой крупы сварить жидкую кашу. Добавить в нее 5 натертых сырых картофелин и, хорошо помешивая, варить 15 мин. или запекать в духовке. При подаче к столу кашу залить сливочным маслом.

Рагу овощное

Коренья (200 г моркови, 125 г репы, 15 г петрушки и сельдерея) нарезать кубиками, лук (125 г) — дольками, кабачки (150 г) — кубиками и слегка поджарить на масле (50 г). Картофель (500 г) нарезать дольками и обжарить в 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), положить лавровый лист, перец, гвоздику, корицу по вкусу и тушить 10 мин. Перед подачей добавить в рагу отваренную цветную капусту, аккуратно перемешать, выложить на сковороду или тарелку и посыпать зеленью.

Тушеная капуста с рисом

$\frac{2}{3}$ стакана риса, $\frac{1}{2}$ кочана натертой на крупной терке капусты, 1—2 измельченных луковицы, 1 сладкий перец, 2 помидора, 1 долька чеснока (по вкусу) тушатся в воде 30 мин.

Картофельное пюре по-деревенски

6 очищенных картофелин отваривают, разминают толкушкой в миске, добавляют 3 ст. ложки растительного (подсолнечного) масла и 2 небольшие мелко нарезанные луковицы, перемешивают. Подается украшенным дольками соленого (или свежего) огурца и зеленью укропа.

Овощной винегрет

Отварить очищенные 5 картофелин, 1 свеклу, 2 моркови, нарезать кубиками, добавить мелко нарезанные 1 соленый огурец, 1 чашку квашеной капусты, зеленый лук, $\frac{1}{2}$ стакана зеленого горошка.

Залить соусом. Приготовление соуса: смешиваются 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса.

Винегрет с солеными грибами

Отваренные 5—6 картофелин, 1 свекла, 1 морковь, а также 1 соленый огурец, 1 свежее яблоко, зеленый лук нарезаются, добавляются мелко нарезанные соленые грибы (50—100 г). Винегрет заправляется 3 ст. ложками растительного масла.

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 положить 500 г сахара, продолжая варить на медленном огне, помешивая. Когда вся вода почти испарится, добавить цедру и лимонный сок из 2 лимонов. Подавать к столу горячей или холодной.

Котлеты грибные

Перебрать $\frac{1}{2}$ кг грибов, вымыть и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Прибавить 2 яйца, соль, черный перец, $\frac{1}{2}$ головки лука и 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь, из которой разделить котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях или в муке и поджарить в сильно разогретом растительном масле.

Котлеты из фасоли

2 стакана фасоли замочить в холодной воде на 8—10 часов, затем варить, пока не станет мягкой, посолить и поварить с солью еще несколько минут. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и, пока еще фасоль горячая, протереть ее сквозь сито. В пюре добавить $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки и 1 головку репчатого лука, мелко нарезанных, $\frac{1}{2}$ ч. ложки черного молотого перца. Хорошо вымесить и разделить котлеты. Обвалять их в муке и жарить в горячем растительном масле до образования румяной корочки. Таким же образом можно приготовить котлеты из чечевицы и гороха.

Фасолевые лепешки

1 стакан замоченной фасоли (бобы), 1 стакан овсяных хлопьев, $\frac{1}{3}$ головки чеснока, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка молотого перца,

1 нарезанная луковица смешиваются и согреваются в духовке в течение нескольких минут. Затем смесь делится на 6 частей и раскатывается. Сверху кладутся кружочки лука, и лепешки жарятся в масле (2 ст. ложки) в духовом шкафу.

Фасоль, жаренная с рисом

Отваривается 1 стакан фасоли. 3—4 луковицы мелко режутся, нагреваются в духовке в течение нескольких минут, затем пассируются в растительном масле с 1—2 головками чеснока, натертыми на терке; смешиваются с горячей фасолью, добавляются 2 ч. ложки имбиря, смесь тушится, пока фасоль не станет светло-коричневой. Рис (2 стакана) отваривается отдельно. Овощная смесь раскладывается на блюде поверх риса.

Фасоль, тушенная по-старинному

2 стакана фасоли (или бобов) отвариваются, смешиваются с 2 мелко нарезанными луковицами, 2 нарезанными помидорами (или 1 стаканом томатного сока), 1 ст. ложкой горчицы, 1 ст. ложкой уксуса и тушатся в воде, в которой отваривалась фасоль, в течение нескольких часов под крышкой. По мере необходимости добавляется еще вода. Подается с черным хлебом.

Фасолевый соус к макаронам

Отварить 1 стакан фасоли и размять в пюре. Добавить 1 стакан томатного сока или 2—3 помидора. Мелко нарезать 2 луковицы, несколько долек чеснока и 1 стакан грибов. Тушить в горячей духовке несколько минут, затем пассировать в растительном масле и смешать с фасолью. Для получения полужидкой консистенции можно добавить томатный сок. Подавать к макаронам.

Цветная капуста с томатным соусом

Разобрать на кочешки 2 средней величины кочана цветной капусты, промыть и варить до мягкости. Вынуть шумовкой, уложить на тарелку и залить соусом. Для этого потушить в кастрюле 4—5 красных помидоров, мелко их нарезав, посолить, добавить 2—3 дольки чеснока, нарезанную луковицу и немного чабреца. Когда помидоры станут мягкими, протереть их сквозь сито. Поджарить 2 ст. ложки муки и

соединить с процеженным томатным соусом, добавить 4—5 ст. ложек подсолнечного масла. Поварить еще 5—6 мин.

Котлеты из капусты с яблоками

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

Котлеты из кабачков и картофеля

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

Картофель с чесноком

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

ЛАКОМСТВА ДЛЯ ВЕГАНОВ

Медовый мармелад

Взять 2 кг яблок, вымыть и нарезать ломтиками; влить немного воды, сварить и протереть через сито. К массе добавить 200 г сахара и варить до тех пор, пока основательно не загустеет, добавить 800 г меда и, когда он расплавится, разложить мармелад по банкам. Банки остудить и затем закупорить.

Яблочная пастила

Взять 1 кг яблок, испечь, протереть. Яблочную массу взбивать, пока не побелеет, затем добавить 1 кг меда и снова взбить, чтобы масса стала густой и белой. Затем массу выложить на пергаментную бумагу слоем в 3—4 см и высушить. Хранить в сухом месте.

Клюква на меду

Взять 2 стакана отжатого клюквенного сока. Медленно перемешивать с 1 стаканом меда и 1 стаканом сахара приблизительно в течение 1 часа. Затем разлить по банкам.

Тыква с медом

Тыкву нарезать тонкими ломтиками. Натереть на тёрке ремень или кислое яблоко и перемешать с медом в равной пропорции. Этой массой залить тыкву и дать немного настояться.

Праздничные и экзотические рецепты

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

Праздничное меню включает также экзотические рецепты, вегетарианские рецепты разных народов. Наиболее разнообразные блюда, безусловно, можно заимствовать у народов Индии — преимущественно вегетарианской страны. Многочисленные интересные рецепты предлагают также англичане. В данном разделе приводятся кашмирские и мексиканские блюда. Для многих блюд необходимы малодоступные и малораспространенные продукты, чрезмерное количество острых приправ и многократная термическая обработка. Тем не менее интересно познакомиться с вегетарианской национальной кухней разных стран.

Закуски

Помидоры панированные

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

Зеленая икра с яйцами

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

Бутерброды с печеными шампиньонами

Вычистить и хорошо промыть 200 г шампиньонов и отварить их в подсоленной воде, затем мелко нарезать. 50 г сливочного масла тщательно размять, смешать с грибами и приготовить однородную массу. Намазать ее на тонкие ломтики вегетарианского хлеба. Сверху бутерброды украсить мелко нарезанными крутыми яйцами, ломтиками лимона, зеленью.

Бутерброды с яблоками и сыром

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

Бутерброды по-датски

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

Паштет из овощей

Картофель (500 г) очистить от кожуры и припустить целиком в подсоленной воде, дать отцедиться, размять вилкой и смешать с яйцом, маслом (40 г), молотым черным перцем и тмином. Добавить немного соли. В 20 г масла тушить до мягкости измельченные коренья моркови, репы и лук (1 головку), добавляя в процессе обработки 1—2 ст. ложки воды. Прибавить томат-пюре (1 ч. ложку) и зеленый горох (2 ст. ложки) и продолжать тушение до выпаривания жидкости. Снять с огня и посыпать рубленой зеленью петрушки. Часть картофельного Пюре поместить в широкую чашку (пиалу), смазанную растопленным маслом. С помощью ложки оформить в середине углубление, которое заполнить частью тушеных овощей. Перевернуть чашку в смазанную жиром посуду. Повторить процедуру с оставшимся пюре и овощами. Сформованные паштеты запечь в духовом шкафу при умеренной температуре до образования корочки. Посыпать тертым сыром (2—3 ст. ложки) и поместить сверху по ломтику соленого огурца и вареного гриба. Подать к столу с соусом по выбору и сезонным салатом.

Картофель, фаршированный яйцами и грибами

Заранее намоченные сушеные 30 г грибов промыть и отварить. 600 г картофеля сварить в кожуре до полуготовности, очистить, вынуть сердцевину. Пшеничный хлеб (100 г) замочить в молоке и отжать. Хлеб, 3 нарубленных яйца и отваренные грибы пропустить через мясорубку, добавить соль, поджаренный лук (2 головки), нарезанный укроп и все перемешать. Этим фаршем наполнить картофель, уложить в глубокую сковородку, влить грибной бульон и запечь в духовке. Когда картофель станет мягким, залить его подсоленной сметаной (5 ст. ложек) и снова запечь.

«Лакомство» с фасолью

Пропустите через мясорубку 1,5 стакана вареной фасоли, добавьте бульон из-под фасоли и 1,5 стакана томатного сока, так чтобы получилось пюре. Размешайте в пюре $\frac{1}{2}$ стакана натертого сыра, 1 ч. ложку молотого перца. Вылейте на сковороду, смазанную 2 ст. ложками растительного масла, доведите до кипения и кипятите 10 мин. на слабом огне. Разложите на подготовленные тосты (грэнки).

Салаты

Салат из белокочанной капусты с абрикосами

Нашинковать 300 г свежей белокочанной капусты, смешать с нарезанными абрикосами (1 стакан), заправить $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, перемешанного с $\frac{1}{2}$ стакана сливок.

Салат из моркови с апельсином и чесноком

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

Салат из капусты с апельсином

500 г сырой белокочанной капусты нашинковать и размять. Добавить нарезанный кусочками апельсин и 3 натертых яблока, перемешать с $\frac{1}{2}$ стакана майонеза.

Венгерский салат из красных помидоров

5 красных помидоров средней величины разрезать поперек на две половины и уложить в тарелку на листья зеленого салата. Взбить $\frac{1}{2}$ стакана кислого молока с 2 ст. ложками натертого хрена, солью и черным перцем по вкусу. Полученной смесью залить помидоры. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

Салат из свеклы с хреном

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

Салат из фасоли с яблоками и свеклой

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

Салат из помидоров с брынзой

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

Салат «Летний»

200—300 г молодого картофеля очистить, отварить и мелко нарезать ломтиками. Добавить 2 нарезанных ломтика огурца и 2 помидора. Картофель и овощи заправить $\frac{1}{2}$ стакана сметаны. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

Салат «Зимний»

3—4 клубня картофеля и 2—3 моркови сварить, очистить и нарезать ломтиками. Нашинковать луковицу, 2 соленых огурца и 2 яблока средних размеров. Добавить $\frac{1}{2}$ стакана зеленого горошка и все смешать. Заправить сметаной или майонезом.

Салат острый

Нарезать 2 свежих или соленых огурца, натереть на терке 1 морковь, 1 редьку, 3—4 шт. редиса, смешать. Положить по краям салатницы листовой салат (30—40 г), уложить овощную смесь, залить смесью из 1 ст. ложки растительного масла и 5—6 ст. ложек сметаны.

Салат с солеными грибами

Отварной остуженный картофель (3—5 шт.) нарезается кубиками, смешивается с нарезанным огурцом (1—2 шт.) и солеными грибами (около $\frac{1}{2}$ стакана), заливается $\frac{1}{2}$ стакана сметаны и 2 ст. ложками растительного масла. Украшается зеленью укропа, петрушки и 1—2 шт. мелко нарезанного редиса.

Салат «Ранний»

2 огурца, 100 г листового салата, 4—6 шт. редиса, 2 крутых яйца, зеленый лук нарезаются и перемешиваются, заливаются сметаной; салат можно украсить дольками огурца, листьями салата и кружочками яйца.

Салат «Южный»

2—3 картофелины отварить, нарезать тонкими кружочками, которые потом разрезать еще и пополам. Так же нарезать и 2 яйца, сваренных вкрутую. Выложить в салатницу слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху выложить предварительно распаренный и высушенный изюм, любые измельченные и поджаренные орехи. Украсить орехами, изюмом и зеленью.

Салат свекольный с чесноком

2 некрупные вареные свеклы очистить, нарезать соломкой. Истолочь $\frac{1}{2}$ головки чеснока, смешать с 1 ст. ложкой лимонного сока (или уксуса) и 4 ст. ложки сметаны, перемешать со свеклой.

Салат из фруктов с творогом

Растереть 250 г творога, добавить 150 г сливок, немного соли и сахара. Масса должна иметь консистенцию сметаны; если получится гуще, надо разбавить ее молоком или фруктовым соком. 100 г изюма вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки (2—3 шт.) нарезать кусочками, у вишен (1 стакан) вынуть косточки. Все смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить фруктами.

Супы

Суп из цветной капусты с овощами

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

Суп из свежих грибов

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

Вместо картофеля суп можно заправлять перловой крупой, сваренной с 1 ст. ложкой сливочного масла. Сваренную крупу переложить в другую посуду, туда же добавить ложку масла и мелко нарезанную петрушку. Крупу варить 15 мин., затем добавить в нее вареный зеленый горошек, 5—6 стаканов грибного отвара, 6 ст. ложек сметаны. Отвару дать закипеть.

Суп-пюре овощной

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

Суп овощной с брынзой

Нарезать мелко 2—3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, морковь, ломтик сельдерея и варить в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить кабачок и 2—3 клубня картофеля, нарезанные кубиками. Отдельно в 4 ст. ложках подсолнечного масла поджарить столовую ложку муки, положив туда 2—3 мелко нарезанных красных помидора, развести водой или овощным отваром и добавить в суп. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить в него $\frac{1}{2}$ стакана размельченной брынзы и стакан горячего молока.

Суп с сыром и цветной капустой

Взять 500 г цветной капусты, 2 луковицы, 1 крупную картофелину, $\frac{1}{2}$ чашки сливок, 4 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу. Очистить небольшие кочанчики цветной капусты и сварить в соленой воде. Нарезать остальные овощи большими кусками, добавить 6 чашек воды и варить под крышкой, затем процедить или протереть. Снова дать супу закипеть. Через 10 мин. добавить сыр, сливки, соль и перец и варить еще несколько минут. Подавать горячим.

Суп-крем из помидоров

5—6 очищенных помидоров разрезать на четвертинки и тушить 10 мин. в собственном соку вместе с нарезанными луком и сельдереем (1 головка лука и 1 лист сельдерея), затем протереть сквозь сито. Приготовить светлую пассировку из муки и масла, добавить протертые помидоры и влить 4 стакана воды. Суп варить при кипении 5 мин., посолить и снять с огня. Затем прибавить молоко и мелко нарезанную петрушку.

Щи пикантные

Нарезать $\frac{1}{4}$ кочана капусты, 4 очищенные картофелины, 1 — 2 луковицы, 1 морковь, разделить на соцветия $\frac{1}{4}$ кочана цветной капусты, нарезать 1 шт. сладкого перца (без сердцевины), заложить в кастрюлю с водой, туда же добавить около 10 горошин черного перца. Когда щи доведены до готовности, в них кладется ложка масла и щи снимаются с огня.

Картофельные ромбы для супа

500 г картофеля, сваренного в кожуре накануне, очистить и натереть на терке, 100 г сливочного масла тщательно растереть и смешать с натертым картофелем, добавить 3 желтка, $\frac{1}{4}$ стакана молока, немного соли, взбитые в пену белки и муку (6—7 ст. ложек). Выложить тонкий пласт этой смеси на большой,

хорошо смазанный противень. Разровнять мокрым ножом, выпечь, после чего нарезать небольшими ромбами, которые подавать к столу в тарелках с горячим супом (2—3 ромба в каждой тарелке).

Вторые блюда

Зимние вегетарианские голубцы

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

Суфле из кабачков

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

Цветная капуста под белым соусом

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

Грибы с рисом и кабачками

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

Котлеты из грибов и риса

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

Котлеты из гречневой крупы

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

Пащтет картофельный с шампиньонами

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

Крутоны с грибами

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

Форшмак с картофелем

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

Картофель, фаршированный творогом

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

Приготовить фарш: творог растереть деревянной ложкой, размешать с яйцом, добавить мелко нарезанный укроп и немного намоченного в молоке и отжатого хлеба. После того, как картофель подсохнет, в него надо положить фарш. Затем картофель уложить в кастрюлю и залить водой, в которой он варился. Тушить 30 мин. в духовке, чтобы картофель подрумянился.

Соус можно приготовить из сметаны, смешанной с 1 ч. ложкой муки. В таком случае блюдо следует тушить еще 10 мин.

Суфле из картофеля

500 г сырого картофеля, натертого и отжатого, смешать с $\frac{1}{2}$ стакана молока, желтком, 1 ст. ложкой сливочного масла (25 г), морской солью и взбитым до пены белком. Эту смесь влить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпекать 30 мин., после чего опрокинуть на блюдо и нарезать ломтиками.

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

Помидоры, фаршированные грибами

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

Яйца по-восточному

Нарезать тонкими круглыми ломтиками 2 луковицы и поджарить с 3—4 ложками сливочного масла, добавить $\frac{1}{2}$ кг очищенных и мелко нарезанных помидоров 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 на порцию, посыпать натертым сыром и запечь в умеренно горячем духовом шкафу. Желток должен остаться мягким.

Яйца с овощами

Сварить в подсоленной воде 1—2 моркови и 1 кабачок средней величины, отцедить, нарезать кубиками и слегка поджарить с 2—3 ст. ложками сливочного масла. Отдельно сварить стакан зеленого горошка. Овощи перемешать, полить 2—3 ст. ложками масла и выложить ровным слоем на блюдо. В горячую воду осторожно выпустить 4—5 сырых яиц, сварить и вынуть шумовкой. Уложить на овощи, предварительно посыпав их мелко нарезанной зеленью петрушки, и полить разогретым маслом. Вокруг разложить горками поджаренный мелкий картофель, украсив его веточками петрушки.

Картофельное суфле

Ароматические коренья (морковь, корень петрушки и лук) измельчить и тушить до мягкости в смеси из растительного масла (2 ст. ложки) и вина ($\frac{1}{2}$ 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.), томатом-пюре (1 ст. ложка), молотым черным 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 поместить пластом тушеные ароматические коренья и покрыть оставшимся пюре. Разровнять поверхность, посыпать мелкими кусочками сливочного масла (30 г) и, при желании, молотым красным перцем. Запекать в духовом шкафу при умеренной температуре в течение 25 мин. Подавать суфле горячим с салатом по сезону и молочным напитком.

Рагу овощное на сметане

Нарезать кубиками $\frac{1}{4}$ кабачка, 4—6 картофелин, разобрать на соцветия $\frac{1}{4}$ кочана цветной капусты; капусту отварить, остальные овощи обжарить в 2 ст. ложках масла (сливочного или растительного); $\frac{1}{2}$ стакана сметаны смешать с 1 ст. ложкой муки, добавить 1 стакан отвара из-под капусты, сложить овощи в кастрюлю, добавить $\frac{1}{2}$ стакана шпината, залить соусом и тушить 10 мин. в духовке. Подавать с рубленой зеленью.

Свежие грибы под белым соусом

Мелко нарезать лук (2 головки) и грибы (700—800 г) и тушить до мягкости в 60 г сливочного масла, добавив 1 щепотку соли. Ввести измельченные помидоры (3—4 шт.) и петрушку по вкусу. Посолить, хорошо перемешать и вылить в смазанную маслом посуду. Из 60 г сливочного масла, 3—4 ст. ложек муки и 1 стакана молока приготовить жидкий белый соус, которым залить массу. Запекать в умеренно нагретом духовом шкафу до образования румяной корочки. Посыпать тертым сыром (100 г) в горячем виде. Подавать к столу с сезонным салатом.

Томаты фаршированные

Вынуть у десятка томатов внутренность и нафаршировать. Для фарша поджарить 2 изрубленные луковички, моченый хлеб и 3 сырых яйца. Обмазать каждый томат маслом и тушить.

Вегетарианский шницель

Мелко нарезанный лук (1 головку) слегка обжарить в растительном масле. Прибавить 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), вино или кипяток (5—6 ст. ложек). Довести овощи до мягкости и прибавить замоченный в воде хлеб (1 кусок), яичный желток, томат-пюре, соль и черный перец по вкусу. Смесь очень хорошо размешать и, если она жидкая, прибавить немного крошек сухого хлеба. Из теста для блинчиков выпечь 2 или 4 блинчика. На каждый блинчик положить одинаковое количество приготовленной начинки. Блинчики сложить вдвое, последовательно запанировать во взбитых яйцах (1 целое и 1 белок) и в хлебной крошке обжарить до образования золотистого цвета. Подавать холодными с салатом в зависимости от сезона и с напитком: томатным овощным соком.

Вегетарианский рулет

Лук (1 головку) слегка обжарить в растительном масле (1—2 ст. ложки). Последовательно прибавить нарезанные кубиками коренья для супа (2 пучка), горошек (2—3 ст. ложки), мелко нарезанные листья салата или шпинат (2—3 листка салата или 200 г шпината) и измельченное на терке яблоко. Во время тушения влить 3—4 ст. ложки кипятка (овощного отвара или вина).

Тушеные овощи отцедить и смешать с хлебными крошками (4—5 ст. ложек), брынзой, измельченной на терке (100 г), яйцом, солью, черным перцем. Готовые листы теста уложить пластом, сбрызнуть растительным маслом и посыпать хлебными крошками, затем разложить начинку. Завернуть рулетом, поместить его на смазанный маслом противень, намазать растительным маслом, посыпать хлебными крошками и запекать в сильно нагретом духовом шкафу в течение 20—25 мин. Посыпать тертым сыром и охладить. Нарезать и подать с салатом по выбору.

Фасоль с сыром, запеченная

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

Тушеный сельдерей в белом соусе

Очищенный сельдерей (1 кг корней) нарезать кубиками и вместе с измельченными листиками (от тех же корней) и растительным маслом (2—3 ст. ложки) припустить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Добавить вино ($\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина). Из сливочного масла (40 г) и муки (3 ст. ложки) сформовать шарик и прибавить к сельдерее. Осторожно перемешать и выдержать на слабом огне в течение 10 мин. Посолить, сбрызнуть лимонным соком 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 книзу, чтобы дать возможность лишнему соку стечь. Перебрать и нарезать шпинат, спассировать с небольшим количеством масла и 1 щепоткой соли 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 нагретый духовой шкаф. Через 20 мин, залить яйцом со стаканом молока и снова поместить в духовой шкаф. Выдержать до образования румяной корочки. Готовые помидоры посыпать тертым сыром, молотым черным перцем и рубленой зеленью петрушки. Подавать на стол с гарниром из вареных макарон.

Стручковый перец, фаршированный творогом и рисом

12—14 стручков перца очистить от семян, обрезав верхушки вместе со стеблем, и посолить изнутри. В каждый стручок влить по 1—2 капли уксуса. Мелко нарубленные 3—4 головки лука пассировать с $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла. Добавить 1 стакан риса и выдержать на огне в течение 3—5 мин., затем посолить, посыпать молотым красным перцем и снять с огня. Размешать 100—150 г творога с 2 яйцами и добавить в остуженную рисовую массу. Фарш хорошо перемешать и начинить стручки. Выложить в смазанную маслом посуду, влить 2 стакана горячей воды и поместить на 10 мин. в духовой шкаф при умеренной температуре. Покрыть слоем картофеля (1 кг), нарезанного тонкими ломтиками.

Овощной пудинг

Очистить набор ароматических кореньев, 1 головку лука и 10 грибов; нарезать и тушить 20 мин. с 5 ст. ложками растительного масла, вином (1 рюмка) и щепоткой соли, добавляя по частям 1—2 ст. ложки воды. $\frac{1}{2}$ часть цветной капусты разобрать на кочешки, прибавить к массе и тушить еще 15 мин., вливая постепенно еще $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды. Добавить 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки гороха и 1,5 стакана воды. Поставить на медленный огонь и выдержать до набухания риса. Посыпать черным перцем, рубленой зеленью петрушки, посолить и остудить. Приготовить молочный соус, пассировав 3 ст. ложки муки с 30 г сливочного масла до светло-желтого цвета и разбавив 2 стаканами холодного молока. Посолить и поперчить, всыпать 5 ст. ложек тертого сыра и смешать с холодными овощами. 3—4 белка взбить со щепоткой соли и каплей уксуса в густую пену и прибавить к массе. Осторожно перемешать, выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями (2 ст. ложки) посуду и варить в водяной бане в течение 1 часа. Подавать с соусом по выбору и сезонным салатом.

Голубцы с белокочанной капустой

Разобрать кочан (750 г) на отдельные листья и срезать ножом толстые стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин. В разогретом растительном масле ($\frac{1}{2}$ стакана) обжарить рис (1 стакан) и лук (2—3 головки). Влить 2—3 ст. ложки воды (или томатного сока) и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать с мелко нарезанными помидорами (300 г) и рубленой зеленью петрушки. Поперчить и посолить по вкусу. С этим фаршем сворачивать голубцы из капустных листьев. Выложить в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить под крышкой на слабом огне 1 час.

Плов с тыквой и фруктами

1,5 стакана риса, свежие яблоки (2 шт.) и айву (1—2 шт.) очистить от кожицы, удалить семена, нарезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом (0,5 стакана). В кастрюлю положить 50 г растопленного сливочного масла, покрыть дно ломтиками тыквы (500 г), очищенной от кожуры и семян, на тыкву насыпать третью часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать второй частью риса, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом. Все это полить ещё 50 г растопленного сливочного масла и залить подсоленной водой так, чтобы был прикрыт верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение часа.

Соусы

Соус-майонез

Растереть желток 1 яйца, $\frac{1}{2}$ ч. ложки горчицы и $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, добавить $\frac{1}{4}$ г стакана растительного (подсолнечного) масла комнатной температуры, продолжая растирать соус. После того, как масло начнет густеть, добавить постепенно 1 ч. ложку уксуса.

Соус из помидоров

Помидоры (3—4 шт.) нарезать дольками, нарезать зеленый лук (30 г), обжарить в масле (1 ст. ложка), добавить сметаны ($\frac{1}{2}$ стакана) и тушить 5 мин. **Фруктовый кислый** соус

3 ст. ложки муки смешать с $\frac{1}{2}$ стакана сметаны. Очищенные и мелко нарезанные яблоки (2 шт.), чернослив ($\frac{1}{2}$ стакана), изюм ($\frac{1}{4}$ стакана) залить 2 стаканами воды и тушить 5 мин. Добавить муку со

сметаной и еще тушить 10 мин.

Фасолевый соус к овощам

Отварить 1 стакан фасоли, потушить в 4 ст. ложках масла (или маргарина), но не давать овощам потемнеть. Пропустить фасоль через смеситель с 1 стаканом молока. Пропустить через смеситель или мясорубку 2 нарезанные луковицы, добавить $\frac{1}{4}$ ч. ложки перца и все смешать, подогреть.

Соус можно приправить горчицей (6 ст. ложек) и уксусом (1 ст. ложка). Можно приправить также 2 стаканами томатного соуса с 2 ст. ложками уксуса.

Соус грибной

Сушеные грибы (50 г) промыть, замочить в холодной воде на 4—5 часов, затем в этой же воде сварить, не добавляя соли. 1 ст. ложку муки и 1 ст. ложку масла поджарить и развести 2 стаканами горячего грибного бульона. Варить, помешивая, на слабом огне в течение 15 мин. Нашинкованный лук (2 головки) поджарить, добавляя туда нарезанные сваренные грибы, положить в соус, посолить, прокипятить.

Соус сметанный с томатом

$\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре варить, помешивая, до половины первоначального объема и перемешать со сметанным соусом.

Соус из хрена

500 г хрена очистить и натереть на мелкой терке. Добавить соль по вкусу, 1 ст. ложку сахара, 1 стакан 3-процентного уксуса, 2 стакана воды и перемешать.

Соус молочный

1 ст. ложку муки слегка поджарить с 1 ст. ложкой масла, развести горячим молоком ($\frac{1}{2}$ стакана), вливая его постепенно. Варить, помешивая, в течение 10 мин., посолить.

Белый соус

1 ст. ложку муки поджарить с 1 ст. ложкой масла, развести процеженным бульоном (1,5 стакана) и варить, помешивая, на слабом огне в течение 5 мин. В охлажденный соус добавить 1 яичный желток, смешанный с небольшим количеством соуса, посолить, положить 2 ст. ложки масла, перемешать.

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

Фруктовые десерты

Вишневый мусс

2 стакана вишни без косточек варить 10—15 мин. Добавить $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы и, все время помешивая, довести до кипения. Добавить 1 стакан сахара, немного лимонного сока, остудить и выложить на блюдо. Подавать с молоком.

Клубничное желе

Клубнику (500 г) вымыть и очистить, из них 400 г размять в пюре, нагреть с лимонным соком (из 1 лимона) и сахаром (100 г) и варить на медленном огне около 2 мин. При необходимости снимать пену. Клубничную массу охладить. Желатин (20 г) замочить в достаточном количестве холодной воды, хорошо отжать и растворить в подогретом лимонном соке. Сок с желатином добавить в ягодную массу. Оставшиеся плоды нарезать кружочками и смешать с желе. Вылить желе в формочки и поставить в холодильник.

Ванильный крем

В горячей водяной бане взбить в пену 2 яйца с 2 ст. ложками сахара, затем охладить в холодной воде. Сливки (200 г) хорошо взбить и смешать со взбитыми яйцами. Крем ароматизировать ванильным сахаром. Украсить фруктами.

Десерт из бананов с орехами и лимонным соком

Нарезать ломтиками 5 очищенных бананов, засыпать $\frac{1}{2}$ стакана толченых орехов, добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

Малиновый десерт

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

Мороженое с цитрусовыми

2 грейпфрута и 2 апельсина очистить, вынуть мякоть, удалить косточки и пленки, полить 4 ч. ложками меда и дать настояться в течение 30 мин. Разложить фрукты на десертные тарелки, сверху поместить по шарик мороженого.

Мороженое с фруктами

300 г спелого крыжовника очистить, 300 г малины помыть. Посыпать фрукты сахарной пудрой (100 г) и по отдельности протереть через сито. Фруктовое пюре расположить на десертных тарелках, в середину положить по три шарика мороженого.

Мороженое из пахты

Взбить 200 г сливок в крупную пену. Добавить просеянную сахарную пудру (75 г). Смешать со сливками 400 мл пахты и сок 1 лимона. Сливочный крем заморозить.

Вишневый творог

Взбить 250 г творога с молоком (4 ст. ложки) и сахаром по вкусу. стакан вишни очистить от косточек. Смешать с творогом. Сверху посыпать миндалем или орехами.

Груши с брусникой

2 груши помыть и, не разрезая, вынуть картофельным ножом сердцевину. Ошпаренный кипятком и обсушенный кишмиш (25 г) смешать с орехами (1 ст. ложка молотого фундука) и помытой брусникой (1 ст. ложка), этой смесью начинить груши, положить их в огнеупорную посуду и печь около 30 мин. в разогретой до 180° духовке. Груши особенно вкусны с мороженым.

Творожный десерт с лимоном

750 г нежирного творога, 125 г сметаны, желток и 50 г сахара смешать до кремообразного состояния. Ароматизировать крем соком и цедрой 2 лимонов, ванильным сахаром и 2 рюмками ликера. Перед подачей на стол украсить крем ягодами.

Бутерброды с земляникой

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

Десерт из смородины с орехами

2 ст. ложки белой или черной смородины перемешать с 2—3 ст. ложками меда или сахара, всыпать $\frac{1}{2}$ стакана очищенных толченых грецких орехов, залить $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, украсить ягодами и толчеными орехами.

Тесто для выпечки

Тесто для блинчиков

Смешать 2 яйца с 1 стаканом молока и солью по вкусу, всыпать 1 стакан муки и вымесить тесто, чтобы не было комков. Затем выдержать тесто 10 мин. Хорошо разогреть сковороду, смазать ее маслом и налить ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая 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 каплями растительного масла или топленого сливочного.

Морковное тесто

Вымыть и очистить 5—6 шт. моркови (средние), слегка потушить в небольшом количестве воды, потом нарезать на мелкие кусочки и снова потушить в 70 г масла. Когда масса остынет, в нее кладут дрожжи (20 г), муку (500 г), сахар ($\frac{1}{2}$ стакана), щепотку соли, 1 яйцо, 1 стакан молока или воды и замешивают тесто. После того, как тесто поднимется, из него можно приготовить ватрушку с творогом, пирог с повидлом, а также булочки, которые после выпечки смазывают вареньем или сметаной и начиняют творогом.

Капустное тесто

Взять $\frac{1}{2}$ небольшого кочана капусты, мелко ее нарезать и потушить в подсоленной воде или молоке до тех пор, пока не станет мягкой. В капусту добавить 60 г масла и снова потушить. Когда капуста пожелтеет, она готова. В капустную массу кладут дрожжи (20 г), муку (500 г), сахар ($\frac{1}{2}$ стакана), 1 желток и замешивают тесто. Когда тесто поднимется, его выкладывают на доску, разрезают формочкой и снова дают подняться. Из капустного теста можно приготовить пирожки с начинкой или просто пышки. Горячие пирожки следует смазать маслом.

Картофельное тесто

500 г горячего вареного картофеля истолочь или пропустить через мясорубку, добавить для связи 1 ст. ложку муки, 1 яйцо, соль по вкусу, перемешать и добавить 1 ст. ложку сливочного масла, 2 ч. ложки сахара и еще раз перемешать. Из полученной массы сделать круглые лепешки, положить на них начинку, отжать края, чтобы получились пирожки. Пирожки обсыпать мукой и обжарить. Подавать в горячем виде с маслом.

Приготовление дрожжевого теста

В посуду налейте 2 стакана молока, подогрейте до 30—40°, добавьте разведенные в небольшом количестве воды или молока 30—40 г дрожжей, 1 ст. ложку сахара, 2—3 яйца и 1 ч. ложку соли. Все размешайте, всыпьте 1 кг просеянной муки и замесите тесто. Перед окончанием замешивания добавьте в тесто 2—4 ст. ложки растопленного до густоты сметаны масла и месите до тех пор, пока масло не соединится с тестом. Теперь тесто слегка посыпьте мукой, накройте посуду крышкой или чистой тканью и поставьте на 2—3 часа в теплое место для брожения. Через 1—1,5 часа тесто обомните и, если оно снова поднимается, обомните еще раз.

Маленькие заварены с земляникой

Тесто: 15 г свежих дрожжей распустить в молоке (5 ст. ложек), 250 г муки просеять в миску. С помощью миксера вымесить тесто, добавив в муку распущенные дрожжи, 50 г размягченного сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложку сахара, щепотку соли и 3 яйца. Накрыть тесто полотенцем и оставить, чтобы оно подошло, на 20 мин. Затем тесто снова вымесить и заполнить им на $\frac{2}{3}$ маленькие формочки (около 8 см диаметром), смазанные топленным маслом и обсыпанные мукой. Дать тесту подойти еще в течение 15 мин., затем выпекать в духовке, разогретой до 180°.

Сироп: Взять $\frac{1}{2}$ л воды, 100 г сахара, 8 г ванильного сахара, довести до кипения. Вынуть пирожные из формочек и еще теплыми пропитать сиропом.

Крем: Вскипятить стакан молока. Смешать 2 желтка, 25 г сахара, 50 г муки и 20 г сливочного масла. Залить горячим молоком и взбить. Вылить массу обратно в кастрюлю и варить на медленном огне 1 мин., помешивая. Слегка остудить и ароматизировать 40 мл рома. Пирожные заполнить охлажденным кремом. Сверху выложить землянику.

Пироги, пудинги, пирожные, торты

Пирог праздничный

Высыпьте муку (500 г) горкой, сделайте углубление и последовательно вливайте в него разведенные в теплой воде дрожжи (50 г), теплое молоко (1 стакан), яйцо, топленое молоко ($\frac{1}{2}$ стакана), щепотку соли. Хорошо вымесите тесто и поставьте в теплое место на 2—3 часа.

Пока тесто подходит, возьмите 2 стакана ягод, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка и белки от 2 яиц. Все это перемешайте и взбейте венчиком, чтобы получилась однообразная пышная, слегка розовая масса. Тесто, разровняв, выложите в форму или глубокую сковородку. Сверху ровным слоем выложите ягодный «наряд» и посадите пирог в духовку.

Приготовьте из сбитого белка «салфетку». Для этого возьмите 2 белка и взбейте венчиком. Через 3—5 мин. добавьте туда 2—3 ч. ложки сахарного песка, 1—2 капли лимонного сока и продолжайте взбивать еще 5 мин. Когда пирог испечется, накройте его белковой «салфеткой» и поставьте еще на 2—3 мин. в печь. Остывший пирог выложите на блюдо, сверху украсьте ягодами из варенья, цукатами, крошками шоколада.

Пирог вегетарианский с вишней

Вариант 1. Нарезать кубиками 0,5 кг черствого пшеничного хлеба и залить 0,5 л кипящего молока. Взбить до появления пены 50 г сливочного масла, 50 г сахара и 2 желтка. Добавить 2 взбитых в крепкую пену белка и охлажденную хлебную массу. Форму смазать маслом и посыпать сухарями. Затем в нее слоями положить хлебную массу и 500 г вишни без косточек и запечь в духовке.

Вариант 2. Хорошо взбить 4 яйца, 150 г сливочного масла, 150 г сахара. Добавить 100 г толченых грецких орехов и 100 г толченых сухарей. Осторожно перемешать. Форму смазать маслом и посыпать мукой. На дно ее положить вишню без косточек.

Пирог картофельный с грибами

600 г отваренного картофеля размять, смешать с 4 желтками и взбитыми белками. Приготовить фарш, для чего очистить, промыть, нарезать и обжарить свежие грибы (200 г), добавить поджаренный лук (2

головки) и подсоленную сметану (1 ч. ложка), смешанную с мукой (1 ч. ложка). $\frac{2}{3}$ картофельной массы положить на глубокую сковородку, смазанную маслом, а сверху — грибной фарш. Из остальной массы картофеля сделать валик и уложить его по краю сковороды на грибы. Валик смазать взбитым яйцом. Запекать в духовке.

Пирог по-молдавски

Из 2 стаканов муки, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 яйца и $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли замесите тесто, как для лапши. Тонко его раскатайте, разложите фарш и сделайте закрытый пирог. Смазав яйцами сверху, выпекайте его в духовке. *Фарш:* проверните через мясорубку 4 отварные картофелины и 150 г брынзы. Добавьте в фарш $\frac{1}{2}$ головки мелко нарезанного, слегка обжаренного лука, посолите и поперчите по вкусу.

Праздничные пироги с брусникой

Высыпьте 3 стакана муки горкой, сделайте углубление и последовательно вливайте в него разведенные в теплой воде 30—40 г дрожжей, 2 стакана теплого молока, 3 яйца, 2 ст. ложки топленого молока, соль по вкусу. Хорошенько вымешайте тесто и поставьте в теплое место на 2—3 часа.

Пока тесто подходит, возьмите 2 стакана моченой брусники, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана сахара и белки от 2 яиц. Все перемешайте и взбейте венчиком, чтобы получилась однообразная пышная, слегка розовая масса. Разровняв тесто, выложите в форму или в глубокую сковородку. Сверху ровным слоем выложите брусничный «наряд» и посадите пирог в духовку.

Пирог «Фантазия» (к чаю)

Сбить вместе $\frac{3}{4}$ стакана песка, 50 г сливочного масла и 2 яйца. Потом прибавить $\frac{3}{4}$ стакана муки. Все хорошо смешать. Кто любит, можно добавить немного ванилина. Нарезать 12 кисло-сладких яблок без кожуры и сердцевин. На раскаленную сковороду налить немного растопленного масла, сверху насыпать тонкий слой панировочных сухарей. Положить на сухари нарезанные яблоки, залить их приготовленной смесью. Сверху посыпать мелко нарезанные грецкие или лесные орехи. Запекать в течение 40 мин.

Пирог с тыквой

1 кг тыквы очистите от кожуры, нарежьте, положите в кастрюлю вместе с 120 г сливочного масла и держите на огне, пока не получится мягкое пюре. Если тыква плохо размягчается, пропустите ее через мясорубку или протрите через сито. Следите, чтобы масло не темнело. Размочите 40 шт. чернослива, выньте косточки и смешайте с тыквой, добавив 2 стакана сливок и сахар по вкусу.

Когда остынет, заполните этой начинкой форму из теста и поставьте в сильно нагретую духовку, чтобы тыква покрылась хрустящей корочкой.

Пай (яблочный пирог)

Разомните руками 200 г сливочного масла, смешайте с 6 ст. ложками сахарной пудры и взбивайте эту смесь 15 мин. венчиком. Затем положите 2 желтка, 2 стакана муки, замесите тесто и поставьте его на холод. Через полчаса раскатайте тесто в лепешку, выложите ее на подпыленный и смазанный маслом лист и поставьте в духовку, чтобы она подрумянилась.

Начинка: очистите, нарежьте дольками и отварите в небольшом количестве воды яблоки (2,5 кг), протрите через сито, добавьте по вкусу сахара и, если есть, 2 ложки какого-нибудь сиропа или десертного вина. Положите начинку на готовую лепешку. Теперь возьмите 4 яичных белка и сбейте их.

Пирог «Женский каприз»

Разотрите 250 г сливочного масла с 500 г муки, добавьте 5 желтков, 1 ст. ложку сахара, щепотку соли и 20 г дрожжей, растворенных в $\frac{1}{2}$ стакана сметаны. Хорошенько вымесите тесто, раскатайте толщиной в мизинец, положите на противень и дайте тесту немного подняться. Потом поставьте в духовку и пеките до светло-желтого цвета. Затем смажьте повидлом, а сверху еще и пеной, взбитой из белков и смешанной с ванилью и 250 г сахара. Посыпьте кусочками орехов и пеките, пока пена не загустеет.

Пирог с творогом

Ошпарьте кипятком апельсиновую цедру, чтобы удалить горечь. Взбейте яичные белки от 2 яиц до образования воздушной пены, а желтки разотрите с 4 ст. ложками сахара до бела. 120 г сладкой сырковой массы, 1 ч. ложку натертой цедры, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, желтки и взбитые белки смешайте и вылейте в заранее выпеченную форму из сдобного теста.

Приготовление формы: смешайте в миске 1 стакан муки, 1 ст. ложку песка и соль по вкусу, сделайте в середине ямку, влейте туда яичный желток, разогретые до густоты 2 ст. ложки сметаны, 125 г сливочного масла, 1 ст. ложку холодной воды и смешайте рукой, пока тесто не соберется в комок. Поставьте на несколько часов на холод, затем раскатайте на посыпанной мукой доске до толщины 3 мм. В форму для выпечки (ее заменит небольшая кастрюля) положите сначала смазанный маслом пергамент, а затем тесто, разровняйте тесто по дну и стенкам кастрюли и снова поставьте на полчаса в холодильник. Теперь наколите тесто вилкой и выпекайте в предварительно нагретой духовке (200°) около 20 мин., пока не подрумянится. Чтобы тесто во время выпечки не поднялось и не заполнило всю форму, положите в углубление, где будет начинка, кусочек пергаменты и насыпьте сверху сухой рис или . горох; потом, когда вынете пирог из духовки, груз этот легко убрать вместе с пергаментом и заменить начинкой. Начинив пирог, снова поставьте его ненадолго в духовку, чтобы на сырковой массе образовалась тонкая золотистая корочка.

Рулет с маком

Из дрожжевого теста, приготовленного из 2 стаканов муки, раскатайте пласт шириной 40 см и толщиной 5 мм. Смажьте пласт растопленным маслом и положите на него ровный слой маковой начинки. Тут весь секрет опять-таки в начинке. Предварительно запаренный кипятком и отцеженный мак 2—3 раза пропустите через мясорубку и заправьте сахаром (4 ст. ложки песка на 5 ст. ложек мака), сырым белком и по возможности ложкой меда (тогда уменьшите соответственно количество сахара). Пласт теста со. слоем маковой начинки сверните в рулет, положите швом на противень, смазанный маслом, накройте салфеткой и дайте ему постоять 30—40 мин. в теплом месте (пусть еще подойдет). Потом смажьте рулет яйцом, проколите в нескольких местах смоченной в воде деревянной палочкой и выпекайте 30—40 мин. в очень горячей духовке (200—220°).

Пудинг из черствого хлеба

Черствый батон хлеба замочите на 40—50 мин. в молоке (1,5 стакана), разотрите, добавьте 2 взбитых яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара. Можно добавить свежие или консервированные ягоды. Выложите в форму, предварительно смазанную маслом, обсыпанную сухарями, и запекайте в духовке. Подавать, полив ягодным сиропом или вареньем, посыпав сахарной пудрой.

Ржаной пудинг

Натрите на терке ржаной хлеб — 1 стакан. Затем перемешайте с 2 ст. ложками сливочного масла, предварительно растопленного. В смесь положите 6 ч. ложек сметаны. Возьмите 8 яиц и отделите желток от белка. Тщательно разотрите желтки со 100 г сахара, пока масса не станет белой. Взбейте белки. Все это, а также по $\frac{1}{4}$ ч. ложки корицы и ваниль добавьте в хлеб. Полученную массу положите в тонкую алюминиевую кастрюлю. Готовится пудинг на пару: кастрюля ставится в миску с кипящей водой и держится там час.

Морковное пирожное

200 г моркови натереть на мелкой терке и засыпать 1 стаканом сахара. 2 желтка растереть с 50 г сливочного масла, соединить с морковной массой. Затем добавить муку и 1 взбитый белок, соду на кончике ножа. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Выложите его на противень и выпекайте в духовке на слабом огне.

Ягодный рулет

Бисквит: смешать 6 желтков, 50 г сахара и 1 пакетик ванильного сахара. Взбить белки с щепоткой соли в крепкую пену. Добавить, взбивая, еще 25 г сахара. Желтковую массу смешать с белковой. Добавить 50 г муки, 50 г крахмала, 1 ч. ложку, соды и размешать. Намазать бисквитную массу на противень, покрыть вощеной бумагой и выпекать 8—10 мин. в духовке, предварительно разогретой до 180°. Вынуть бисквитный корж и выложить его на полотенце. Отделить бумагу. Смазать бисквит подогретым джемом.

Начинка: замочить 6 г желатина в достаточном количестве воды. Взбить $\frac{1}{2}$ л сливок с 50 г сахара в крепкую пену. Желатин хорошо отжать, распустить в 3 ст. ложки теплой воды и смешать со сливками. Сливки выложить на бисквитный корж, сверху положить вымытые и очищенные ягоды. С помощью кусочка ткани свернуть бисквит в рулет. Завернутый в ткань рулет поставить на 1 час в холодное место. Посыпать рулет сахарной пудрой.

Медовые орешки

Взбить 100 г масла со 100 г сахара и 200 г меда, добавляя $\frac{1}{2}$ ч. ложки имбиря. В 500 г муки добавить и замесить взбитое масло и $\frac{1}{4}$ стакана молока. Скатать рулики, разрезать, слепить орешки, смазать яйцом и выпекать до светло-коричневого цвета.

Медовые пирожные

Взять 100 г масла, взбить с 50 г сахара, 1 яйцом и 100 г меда. Смешать с 400 г муки, куда добавлен порошок для выпечки (1 ч. ложка) и растертый кориандр (1 ч. ложка), хорошо вымесить, слепить маленькие пирожные и печь до светло-коричневого цвета.

Медово-гречневые лепешки

Взбить 2 яйца со 100 г меда и 50 г сахара. Добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки корицы, 3 ст. ложки молока, 200—250 г муки, перемешанной с 1 ч. ложкой порошка для выпечки, выложить ложкой на противень лепешки и выпекать до светло-коричневого цвета.

Медовый кекс

Взбить 150 г масла со 100 г сахара, добавляя одно за другим 3 яйца, 100 г меда, 500 г муки с порошком для выпечки (1 ч. ложка) и $\frac{3}{4}$ стакана молока, хорошо вымесить, влить в продолговатую форму и выпекать в течение часа.

Медовый бисквит

Взять 3 яйца, отделить желтки от белков, добавить к желткам 2 ст. ложки меда и взбить; всыпать 3 ст. ложки муки, перемешать; взбить белки, добавить к ним 1 ст. ложку сахара, взбить еще раз, аккуратно смешать с желтками и выпечь.

Медово-яблочный пирог

Взять 100 г масла, 200 г меда, 100 г сахара и 4 желтка, растереть, добавить 500—600 г муки с порошком для выпечки (2 ч. ложки), влить $\frac{3}{4}$ стакана молока, хорошо перемешать, добавить взбитые белки (4) и осторожно перемешать. Разделить тесто на 2—3 части, испечь бисквиты, смазать их медово-яблочным мармеладом. Верх торта можно украсить взбитыми сливками.

Клубничный торт

Бисквит: разделить 3 яйца на желтки и белки. Смешать желтки, 1 яйцо, цедру 1 апельсина, 20 г рубленых апельсиновых цукатов и 50 г сахара. Взбить белки в крепкую пену, добавить 50 г сахара. Белковую массу добавить к желтковому крему вместе со 100 г муки, просеянной с 1 ч. ложкой соды. Все осторожно перемешать. Бисквитной массой заполнить разъемную форму с высокими краями, смазанную жиром, и выпекать около 30 мин. в духовке, предварительно нагретой до 180°. Корж остудить.

Начинка: вымыть 1 кг клубники, очистить, выбрать около 15 самых красивых ягод для украшения. Разрезать бисквит на 2 тонких коржа. Замочить 6 г желатина в достаточном количестве воды. Взбить $\frac{1}{2}$ ложки сливок с 50 г сахара. Желатин хорошо отжать, распустить в подогретом апельсиновом соке (4 ст. ложки) и взбить вместе со сливками. Сливки ароматизировать 40 г вишневой водки. Нижний корж оградить бортиком формы. Выложить на корж клубнику и смазать сливками. Сверху накрыть вторым коржом. Приготовить марципановую массу. Для этого накануне приготовления обдать кипятком 100 г миндаля, просушить, пропустить через мясорубку, тщательно вымесить со 100 г сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ белка и 1 ч. ложкой ликера и поставить на 24 часа в холодное место. Марципановую массу раскатать в полиэтилене по размерам торта. Марципановую лепешку положить на торт, посыпать небольшим количеством сахарной пудры. Взбить сливки с оставшейся сахарной пудрой и смазать массой края торта. Украсить края торта разрезанными на кружочки ягодами. Верх торта украсить половинками ягод и по желанию листочками мяты.

Торт «Королевский»

Растопите 100 г сливочного масла и налейте его в глубокую тарелку. Когда оно начнет застывать, тщательно разотрите массу специальной палочкой или деревянной ложкой. Затем отделите яичные белки и желтки (5 яиц), взбейте их и перемешайте. Добавьте эту массу в масло, туда же положите 100 г сахара, 100 г толченого ореха (миндаль или грецкий), 4 г корицы толченой, 200—250 г муки. Разделите тесто на 4 равные части. Вырежьте из бумаги столько же кружочков.

Намажьте их подтаявшим сливочным маслом. Затем раскатайте тесто до 5—7 мм толщиной, вырежьте из него кружки и поставьте выпекаться в печь или в духовку при температуре 180—200°. Когда лепешки будут готовы, дайте им остыть. На одну из них положите варенье (лучше яблочное или клубничное),

накройте другой лепешкой и верх тоже намажьте вареньем. И так сложите четыре лепешки, чередуя сорта варенья. Верх торта, а также бока обмажьте глазурью.

Пирожные с черникой

Бисквит: приготовить и испечь массу, как написано в рецепте ягодного рулета. *Крем:* очищенные ягоды черники (50 г) раздавить вилкой и хорошо перемешать с 600 г простокваши, соком и цедрой 1 лимона и 25 г сахара. Замочить 12 г желатина на 5 мин. в воде, хорошо отжать и распустить в подогретом белом вине (50 мл). Распушенный желатин взбить с кремом. *Начинка:* смазать бисквитный корж кремом, поставить в холодное место и дать застыть. При помощи контурных формочек наметить на креме кружки, цветы и сердечки. Выложить на крем очищенные ягоды. Замочить 20 г желатина в воде, отжать и распустить в теплом соке ($\frac{1}{2}$ л черничного сока). Равномерно полить желатином кремово-ягодную поверхность. Дать застыть. Выдавить формочками или вырезать ножом пирожные. Украсить пирожные по желанию листочками мяты.

Яблочное пирожное

Взбейте 3 желтка с 50 г сахара. Прибавьте в смесь сок и цедру $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды, растворенной в небольшом количестве горячей воды, 150 г масла, 2 стакана муки, взбитые в пену белки и 100 г сахара. Половину полученного теста положите в форму, посыпьте натертыми на терке и обваленными в толченых сухарях и сахаре яблоками (5 шт.). Сверху выложите оставшееся тесто, смешанное с молотыми орехами. Запекать его надо в умеренно горячем духовом шкафу.

Абрикосовый торт

Корж из песочного теста: 250 г муки просеять с разрыхлителем ($\frac{1}{2}$ ч. ложки) и сахарной пудрой (50 г). 100 г сливочного масла мелко порубить, смешать с 1 яйцом и мучной массой. Завернуть тесто в полиэтилен и положить в холодильник на 1 час. Затем раскатать тесто до толщины 1 см на поверхности, посыпанной мукой, и выложить в форму, смазанную жиром и обсыпанную мукой. Сформовать бортик. Тесто выпекать «слепым» способом. Для этого накрыть его специальной бумагой и сверху насыпать сухой горох. Тесто выпекать около 15 мин. в духовке, разогретой до 180°, затем удалить бумагу и горох.

Крем: 0,5 л молока довести до кипения. 3 желтка смешать с 50 г сахара, 50 г размягченного масла, 75 г просеянной муки и пакетиком ванильного сахара. Залить кипящим молоком, взбить крем и ароматизировать его 40 мл абрикосового ликера. Остудить, при необходимости помешивая. *Начинка:* 0,5 кг абрикосов разрезать пополам и удалить косточки. Корж намазать кремом, сверху выложить половинки абрикосов. Выпекать торт около 40 мин. в духовке, предварительно разогретой до 180°. Готовый торт посыпать сахаром.

Безе

2 ст. ложки сахара и 5—7 яичных белков взбить, чтобы масса увеличилась по объему приблизительно в 3 раза (белок будет лучше взбиваться, если сутки до этого постоит в холодильнике). После этого добавить лимонную кислоту на кончике ложки и, взбивая массу, только под конец в три приема всыпать 2 стакана сахара. Готовую массу выкладывают на противень, смазанный, но не чрезмерно, маслом. Выпекать в слабо нагретой духовке (до 90—100°). Снимать, когда пирожные остынут.

Торт «Золотой колос»

Приготовьте обычным способом бисквит: возьмите 6—7 яиц и 1 стакан песка и взбейте. В эту массу добавьте 200 г (1,5 стакана) муки, быстро перемешайте и выпекайте в форме 20—30 мин. при температуре 200—220°. Остудите, не вынимая из формы.

Крем для торта готовьте из 200 г маргарина, 100 г сахарной пудры и 2—3 ст. ложек сгущенного молока. Масло размягчите руками и, добавляя в три приема пудру и сгущенное молоко, сбивайте, пока масса не станет однородной. В готовый крем всыпьте немного ванильной пудры, перемешайте, добавьте цедру и сок 1 лимона.

Разрежьте бисквит вдоль. Сначала смочите сиропом (100 г сахара и $\frac{1}{2}$ стакана воды вскипятите, остудите, добавьте по вкусу лимонный сок) и намажьте кремом нижнюю половину, на нее положите вторую, тоже смочите сиропом, затем ровно положите крем. Бока торта обсыпьте шоколадной крошкой, а верх украсьте так, как подскажет собственная фантазия.

Торт с крыжовником

Тесто: просеять 400 г муки, 1 ч. ложку соды и 100 г сахарной пудры. Хорошо вымесить, добавив 150 г сливочного масла и 1 яйцо. Тесто завернуть в полиэтилен и положить на 1 час в холодильник. $\frac{2}{3}$ теста

раскатать на поверхности, посыпанной мукой, и выложить в форму для торта, сформовать бортики.

Начинка: взбить 4 белка в крепкую пену, добавить 0,5 стакана сахара, 100 г очищенного тертого миндаля и цедру 1 лимона. Половину полученной массы выложить на корж. Сверху положить вымытый и очищенный крыжовник (0,5 кг). Ягоды смазать сверху оставшейся массой. Из оставшегося теста сформовать верх торта в виде решетки. Торт выпекать около 40 мин. в духовке, предварительно разогретой до 200°.

Напитки

Квас сухарный

Ржаной хлеб подсушить в духовке, охладить, залить кипяченой горячей водой (80°), настоять в тепле 1—2 часа, в зависимости от температуры. Сусло слить и процедить. Сухарный отстой вновь залить горячей водой и настаивать около 2 часов. Процедить. Оба процеженных настоя смешать, добавить на 1 кг сухих ржаных сухарей 20 л воды, 1 — 2 кг сахара, 40 г дрожжей, сухой мяты или черносмородинового листа, 2—3 ягоды изюма. Оставить квас для брожения в теплом месте на 8—12 часов. Процедить, разлить в бутылки, поставить в холод на 2—3 суток. Вместо изюма можно положить 2—3 ст. ложки тмина.

Лимонный напиток

Выжать сок 1 лимона, добавить $\frac{3}{4}$ стакана сахара, развести газированной водой (4 стакана). Добавить тонко нарезанные ломтики лимона. Охладить.

Молочно-клубничный напиток

Ягоды клубники (300 г) нарезать, засыпать 1 стаканом сахара, дать ему впитаться (в течение 30—40 мин.), залить 4 стаканами молока.

Напиток из ягод

100 г черной смородины, 50 г белой смородины, 150 г малины, 2 нарезанных яблока варить в течение 10 мин. в 4 стаканах воды; процедить напиток, добавить в него 1 стакан сахара, снова вскипятить и охладить.

Напиток из мандаринов и яблок

Очистить 5 мандаринов, нарезать 300 г яблок, залить мандарины, их кожуру и яблоки 3 стаканами воды и варить 10 мин. Процедить жидкость, добавить $\frac{3}{4}$ стакана сахара и довести до кипения, чтобы сахар полностью растворился. Охладить.

Фруктовый чай

Заварить чай: 2 ч. ложки чая на 2 стакана воды, процедить. Отварить в течение 10 мин. 1 стакан сахара, 100 г черной смородины и 2 нарезанных яблока в 3 стаканах воды, процедить, остудить. Смешать с остывшим чаем, добавить тонко нарезанные ломтики $\frac{1}{2}$ лимона и $\frac{1}{2}$ апельсина. Лимон и апельсин предварительно (до разрезания) ошпарить кипятком.

Медово-лимонный коктейль

Взять 4 ст. ложки меда и 4 ст. ложки сока красной смородины. Хорошо взбить и, сильно взбивая, влить холодное молоко (1 л). Сразу же подавать на стол.

Клюквенный морс с медом

Стакан отобранной, очищенной и бланшированной клюквы (бланшировать — значит опустить свежую ягоду на 2—3 минуты в кипящую воду) размять, кипятить 5—10 мин., сок процедить, добавить 2 ст. ложки меда, настоять 1—2 часа. Подавать охлажденным.

Лимонно-вишневый напиток

400 г вишен варить в 4 стаканах воды, добавить кожуру $\frac{1}{2}$ лимона, варить еще 2 мин. Процедить, добавить 1 стакан сахара, снова вскипятить. Охладить.

Напиток из черноплодной рябины

100 г черноплодной рябины, 100 г слив и 2 нарезанных яблока залить 4 стаканами воды, добавить 2 черносмородиновых и 2 вишневых листа, кипятить 10 мин., процедить напиток, добавить 1 стакан сахара, снова вскипятить. Охладить.

Фруктово-винный напиток

1 стакан белого вина смешать с 2—3 стаканами воды, добавить немного ликера или коньяка, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, выжать в напиток $\frac{1}{2}$ лимона, положить по 100 г различных видов фруктов: мандаринов

(или апельсинов), персиков, абрикосов, яблок, очищенных и разрезанных на дольки. Вместо свежих фруктов можно добавить любые консервированные. Охладить.

Напиток «Дынный»

2 дыни разрезать поперек пополам, удалить семена. Одну половину отложить. Из остальных круглой выемкой вырезать мякоть. Отложенную половину очистить, края вырезать зубчиками, стенки внутри обсыпать сахаром (2—4 ч. ложки). Положить в дыню 4 кубика льда и вырезанную мякоть дынь. Добавить апельсиновый ликер (80 мл) и залить охлажденным шампанским. Подавать с толченым льдом.

Напиток «Цитрусовый»

2 лимона и 1 апельсин хорошо вымыть и нарезать на дольки. 200 г любых ягод помыть, очистить, при необходимости нарезать. Еще из 2 лимонов и 1 апельсина выжать сок. Ягоды, лимонные и апельсиновые дольки положить в крушонницу, залить соком и перемешать с медом (100 г жидкого цветочного меда). Перед подачей на стол влить в полученную смесь 2 л красного вина и 1 л минеральной воды. Подавать с кубиками льда.

Вишневый коктейль

Взять 3 ст. ложки вишневого сиропа, 0,5 л молока, 200 г мороженого и хорошо взбить. Вишню без косточек разложить в бокалы и залить приготовленной смесью.

АНГЛИЙСКИЕ БЛЮДА

Бульон для вегетарианского супа

$\frac{1}{2}$ л холодной воды, луковица, разрезанная пополам, морковь, разрезанная пополам, корень сельдерея, мелко нарезанный, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, веточка зеленой петрушки.

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

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

Смешанный фасолевый суп

На 4 порции—150 г сухой фасоли (бобов), $\frac{1}{2}$ л вегетарианского бульона, 2 ст. ложки подсолнечного масла, размятая долька чеснока, нарезанная дольками луковица, нарезанные дольками 2 корня сельдерея, 3 ст. ложки томатного пюре, свежеразмолотый черный перец, свежая петрушка, нарезанная для украшения при подаче на стол.

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

Оладьи с сыром

0,6 л молока, маленькая очищенная луковица, в которую вложено 3—4 дольки чеснока, лавровый лист, 150 г манной крупы, 100 г натертого сыра, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сухой горчицы, соль и свеженатертый черный перец, крупное куриное яйцо, взбитое с 1 ст. ложкой воды, сухие хлебные крошки, растительное масло, дольки лимона, веточки петрушки. Положите лук и лавровый лист в сковороду, вылейте молоко и доведите его до кипения. Снимите молоко с огня, накройте и дайте постоять в течение 10—15 мин. Выньте из молока лук и лавровый лист. Снова доведите молоко до кипения, постепенно насыпьте в него манную крупу, все время помешивая молоко. Дайте ей покипеть в течение 5 мин., чтобы манная крупа сварилась, снимите с огня и тщательно перемешайте с сыром, горчицей и какой-нибудь приправой. Выложите смесь слоем толщиной в 1 см на смазанную маслом сковороду или противень. Разровняйте верх. Дайте полностью остыть. Нарезьте кусками, обмакните каждый во взбитое яйцо и затем в сухие хлебные крошки. Поджарьте в горячем растительном масле, пока лепешки не станут хрустящими с обеих сторон. Сушите на полотенце. Сразу подавайте на стол с дольками лимона и веточками петрушки. Это блюдо можно подать с соусом из петрушки, жареными ломтиками картофеля и слегка поджаренными овощами: зеленым горошком, ломтиками помидора или нарезанной тонкими палочками (как спички) морковью. Для приготовления жареных ломтиков картофеля возьмите 800 г картофеля, нарежьте

ломтиками, залейте 2 ст. ложками растительного масла и тушите при температуре 200° в течение 20—30 мин., пока они не приобретут золотистый цвет и не станут хрустящими; переворачивайте их несколько раз.

Вегетарианские колбаски

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

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

Шпинат с рисом

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

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

Запеченный тертый картофель

Крупная картофелина, $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 ст. ложка рубленой петрушки, оливковое масло, соль и молотый перец. Натереть на терке картофелину и луковицу. Размешать с петрушкой, солью и перцем. Нагреть масло в сковороде и на нее ложкой выложить смесь. Разровнять ее, придав вид толстого блина. Когда он зарумянится снизу, перевернуть его лопаточкой и продолжать запекать, пока блин не зарумянится с другой стороны. Нарезать на куски и подавать на стол. Блин должен быть хрустящим снаружи и сочным и мягким внутри.

Фруктовые сладости

50 г маргарина, 50 г сахара, 100 г тыквы, яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 450 г муки, 100 г изюма без косточек, щепотка корицы. Нагреть печь до 200°. Потушить тыкву, пока она не станет мягкой. Взбить сахар и маргарин, пока они не побелеют. Смешать их с тыквой, взбитым яйцом, корицей, изюмом и молоком. Добавить муки и месить на доске, пока тесто не промешается. Разделить тесто на 8 частей и скатать их в шарики. Положить шарики на противень и запекать 20 мин., пока они не взойдут и не подрумянятся сверху. Подавать на стол горячими или остывшими.

Горячее блюдо из бобов

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

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

Вегетарианские тушеные овощи

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

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

Чечевица с овощным соусом

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

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

РЕЦЕПТЫ АНГЛИЙСКИХ ВЕГАНОВ

Овощной суп

Возьмите 2 ст. ложки растительного масла, 1 нарезанную луковицу, $\frac{1}{2}$ кочана цветной капусты, разделенной на веточки, 2 нарезанные моркови, 200 г мелкого картофеля (лучше молодого), 800 г овощного бульона, 1 — 2 ч. ложки смеси трав, острую приправу по вкусу, 100 г зеленого горошка, петрушку по вкусу.

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

Греческий салат

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

Подлива: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, $\frac{1}{2}$ головки чеснока, мелко нарезанная приправа по вкусу. Уложите салат, огурцы, лук и помидоры в блюдо. В центре положите горкой зеленый горошек, накрошите сверху маслины. Хорошо перемешайте составные части подливы и равномерно полейте салат.

Компот из свежих фруктов с кремом

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

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

Очистите и крупно нарежьте на 2—4 части фрукты, добавьте лимонный сок, воду, чтобы только закрывала фрукты. Вскипятите, дайте остыть. Подсластите, если надо. Для приготовления крема разотрите орехи, смешайте с несколькими ложками кленового сиропа, добавьте воды до густоты сметаны.

НЕКОТОРЫЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Салаты

Салат картофельный с фасолью (румынская кухня)

Сварить в кожуре 300 г картофеля, очистить и нарезать. Отварить 100 г белой фасоли, смешать ее с картофелем и мелко нарубленным репчатым луком (1 головка), посолить, полить салатной заправкой, украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат из картофеля с луком (болгарская кухня)

Отваренный и очищенный (500 г) картофель нарезать кружочками, а лук (2 головки) — кольцами. Перетертый до мягкости лук с солью и картофель перемешать, полить салатной заправкой (5 ст. ложек), украсить зеленью.

Салат французский

Сварить отдельно 400 г картофеля, 100 г гороха и 1 яйцо. Картофель нарезать кубиками. 200 г свеклы вымыть, испечь в духовке, очистить и также нарезать кубиками. Все перемешать. Добавить соль и перец по вкусу, 5 ст. ложек сметаны, посыпать тертым желтком.

Салат картофельный по-немецки

200 г яблок и 200 г отваренной свеклы нарезать мелкими ломтиками. Мякоть печеного картофеля (300 г) перемешать с мелко нарубленными солеными огурцами (200 г), репчатым луком (головка), зеленью петрушки, яблоками и свеклой. Салат посолить, заправить смесью 3-процентного уксуса (2 ст. ложки) и растительного масла (3 ст. ложки).

Салат из белой фасоли (итальянский рецепт)

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 луком (1 головка) и чесноком (1 зубец) и залить заправкой из уксуса (1 ст. ложка), растительного масла (4 ст. ложки), томат-пюре (1 ст. ложка), молотого красного перца (несколько горошин) и соли по вкусу. Охлажденный салат распределить на порции и украсить их кружочками помидоров и посоленной мелко нарезанной петрушкой.

Салат из печеного сладкого перца (по-гречески)

Испечь в духовке 500—600 г мясистого сладкого болгарского перца, очистить от кожуры, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, разрезать по длине, посолить и выдержать 30 мин. $\frac{1}{2}$ лимона очистить от кожуры, удалить семена, затем нарезать маленькими кусочками. Приготовить заправку из сока второй половины лимона, измельченных на терке 2 помидоров, 4—5 ст. ложек растительного масла с добавлением соли по вкусу. Дно салатника выложить слоем петрушки по вкусу. На него уложить печеный перец и посыпать кусочками лимона, маслинами (10—15 шт. без косточек), толчеными грецкими орехами (2 ядра) и, по желанию, растертым чесноком и мелко нарезанным жгучим перцем по вкусу. На этот слой снова уложить ряд печеного перца и посыпать петрушкой. 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 нарезанного укропа и нескольких капель сока чеснока.

Винегрет из овощей, зимний (французский рецепт) Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде сперва нарезанные кубиками 2—3 моркови, а затем нарезанную так же свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, а затем соединить с нарезанными мелкими кубиками 2 солеными огурцами, нарезанными соломкой 2—3 луковичками, 2—3 ст. ложками горошка, изюмом и лимоном, очищенным от кожицы и зерен и нарезанным кубиками. Из овощного отвара, растительного масла, стакана вина, стакана сока второго лимона, черного перца (несколько горошин), 1 ч. ложки горчицы и соли по вкусу приготовить маринад и довести до кипения. Салат залить маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 мин., после чего разделить на порции. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

Салатный маринад с чесноком (французский рецепт)

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

Супы

Заготовки для супа

«Коричневый» бульон

3 моркови, 10 шт. фасоли, 2 луковички, 2 картофелины, 2 больших помидора, небольшой кусок кочана капусты или тыквы. Нарезать все овощи большими кусками. Добавить 7 стаканов воды и варить в скороварке. Процедить.

«Белый» бульон

450 г тыквы, 2 луковички, 2 картофелины, небольшой кусок кочана капусты. Нарезать овощи большими кусками. Добавить 7 стаканов воды и варить в скороварке. Процедить.

Чорба из овощей (болгарский густой суп)

Очищенные и нарезанные овощи (4 картофелины, 2 моркови, 1 ломтик сельдерея, 1 головку лука, 1 стручок сладкого перца) положить в кастрюлю с холодной водой и медленно довести до кипения, затем прибавить соль, 4 ст. ложки растительного масла или 30 г сливочного масла и через 5 мин. всыпать вермишель. Чорбу доварить на слабом огне, заправить молоком ($\frac{1}{3}$ стакана), посыпать петрушкой и подать на стол.

Суп молочный с картофелем и ячменной крупой (эстонская кухня)

60 г крупы положить в воду и варить до готовности. Добавить нарезанный лук (1 головку), картофель (500 г). В готовый суп влить 2 л молока, довести до кипения и заправить 1 ст. ложкой сливочного масла.

Вторые блюда

Лазанки из картофеля (польская кухня)

800 г отварного картофеля пропустить через мясорубку вместе с творогом (500 г), перемешать, добавить 2 яйца и столько муки, чтобы замесить тесто средней густоты, из которого сделать шарики и варить их в подсоленной воде. При подаче полить маслом.

Картофель со сметаной и луком (польская кухня)

800 г картофеля очистить, отварить и обсушить. Нарезать 2 головки репчатого лука, смешать его со стаканом сметаны, посолить, поперчить, добавить сахар по вкусу и дать постоять 30 мин., а затем подать к отваренному горячему картофелю.

Картофель со шпинатом «Птичьи гнезда» (немецкий рецепт)

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

«Миш-маш» из помидоров с грибами (немецкий рецепт)

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

Запеканка по-лионски (французский рецепт)

Отварить 1,5 кг картофеля в подсоленной воде, очистить, нарезать ломтиками и слегка поджарить на растительном масле. Отдельно поджарить 1 головку лука. Перемешать картофель с поджаренным луком, посыпать солью и перцем и поставить в духовку на 10—15 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

Картофель под белым соусом (немецкий рецепт)

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) спассировать со сливочным маслом (30 г). Добавить картофель, молотый черный перец, лимонный сок и вино по вкусу. Муку спассировать с маслом (30 г) и разбавить картофельным отваром. Довести до кипения на сильном огне при постоянном помешивании, переставить на слабый огонь и заправить желтками от 3—4 яиц. Залить картофель полученным соусом и выдержать на слабом огне в течение 5—6 мин. До подачи на стол не снимать крышки.

Яхния из грибов (болгарский рецепт)

Мелко нарубленный лук (2 головки) спассировать с растительным маслом (4—5 ст. ложек), измельчить до готовности. Посыпать мукой (1 ст. ложка) и молотым красным перцем, прибавить нарезанные кубиками помидоры (1—2 шт.) и тушить еще около 5 мин. Влить $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды и несколько капель уксуса. Посолить и потушить на умеренном огне. Перед подачей на стол посыпать рубленой петрушкой (зеленью) и выдержать 2—3 мин. под крышкой.

Кныдли в сметане по-украински

Отварите 5 очищенных средних картофелин, горячими пропустите через мясорубку и охладите. 8 ст. ложек муки, 2 яйца, 1 ч. ложку сахара, соль тщательно перемешайте с картофельным фаршем. Массу раскатайте в пласт толщиной 1,5 см и вырежьте кружочки. На каждый кружочек положите по одной распаренной заранее черносливине, посыпьте ее сахаром и защипите края кружочка. Отварите кныдли в кипящей подсоленной воде, выложите их на сковородку, залейте сметаной, запекайте в духовке и горячими подайте на стол.

Сациви из баклажанов по-грузински

Эту вкусную закуску надо готовить за три дня до праздника. Промойте 6 баклажанов среднего размера, обрежьте у них кожицу, разрежьте вдоль и положите на 10 мин. в кипяток. Затем выложите на стол и полчаса держите под прессом. А пока приготовьте фарш: истолките 300 г очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, четверть стручка красного перца, нарежьте 3 головки репчатого лука и 1 веточку свежей петрушки. В эту смесь добавьте немного соуса сацебели и начините баклажаны. Оставшимся соусом залейте их сверху и на три дня поставьте в прохладное место мариноваться. На стол подадите как холодную закуску. *Соус сацебели*: растолките в ступке 100 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, изрубите 1 головку репчатого лука, если есть — зелень кинзы и мяты, залейте все это стаканом кипяченой воды с уксусом и добавьте по вкусу красный молотый перец и соль.

Пища и религия

Практически все известные религии так или иначе высказывают свое отношение к пище человека, классифицируют ее со своих позиций, определяют те или иные запреты на некоторые ее виды и время употребления. В религиях пища кроме своей чисто функциональной (физиологической) роли играет также роль культовую.

Для вегетарианцев (в т. ч. веганов) важно то, что основная часть религиозных запретов касается пищи животной, хотя существуют также запреты в отдельные периоды и на употребление вообще всякой пищи и даже воды (полное воздержание). Есть и частные запреты на соль, алкоголь, табак, чай, кофе и др.

Пищу можно разделить на повседневную и обрядовую. Многие люди не задумываются о том, что существуют запреты и на повседневную пищу, полагая, что каждодневно можно употреблять пищу любую, а посты (частичные или полные запреты) распространяются лишь на определенные периоды. Как-то упускается из виду, что на самом деле и в повседневной жизни существуют запреты, и, кстати, более жесткие. Ибо пища, запрещенная к употреблению повседневно, не должна использоваться 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» (Бытие, 1; 29). Правда, далее в Библии (во многих местах) речь идет 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). Но это говорит лишь о том, что разрешение было дано не сразу. Обратимся к авторитетным комментаторам.

В статье «Мясо животных» Библейской энциклопедии Архимандрита Никифора говорится: «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...»

Каковы же ограничения на употребление животной пищи, налагаемые Ветхим Заветом? Обратимся снова 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 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 далее дается великодушное разрешение:

«Когда распространит Господь, Бог твой, пределы, 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 и какое же мясо можно есть? «Не ешь никакой мерзости. Вот скот, кото рый вам можно есть: вола, овцы, и зубр, и орикс, и камелопард. Всякий скот, у которого раздвоены копыта и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жуёт 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 жуёт жвачку, но копыта у них раздвоены: нечисты они для вас; и свиньи, что копыта у нее раздвоены, но не жуёт 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 породой их; и всякого ворона с породой его, и филина, и ибиса, и лебедя, и пеликана, и сипа, и рыболова, и цапли, и зуя с породой его, и удода, и нетопыря. Все крылатые пресмыкающиеся нечисты для вас; не ешьте их» (Втор. 14: 3—19). Как видим, есть одна особенность у всех этих запретов: уж если, разрешать людям есть мясо, то только тех животных, которые сами мяса не едят, т. е. если использование в пищу мяса — это плохо, то использование мяса животных, питающихся мясом, — это очень плохо. Существуют разные версии о причинах и исторической последовательности возникновения узаконенных запретов на определенные виды пищи в религии. 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, умерших естественной смертью, растерзанных дикими зверями (Исх. 22; 30), умерших от смертельной болезни или убитых не по ритуалу (Втор. 14; 21). Запрещены в пищу кровь млекопитающих и птиц и даже мясо, содержащее в себе кровь (Бытие, 9; 4). Запрещено воловье, овечье и козье сало (Лев. 7; 23). Не разрешается есть мертвечину, а также мясо (млекопитающих и птиц) совместно с молоком. Вообще запрещается всякая смесь мясного с молочным.

На первый взгляд может показаться, что все эти запреты не имеют отношения к рассматриваемой нами теме. Однако если вспомнить позицию и рекомендации врачей-натуропатов, и в первую очередь знаменитого Герберта Шелтона, то становится очевидным, что, по крайней мере, два последних запрета (на мертвечину и мясо-молочные сочетания) носят чисто гигиенический характер. Следует, правда, отметить, что запрет на мясо-молочные сочетания не является чисто библейским — он возник позднее в иудаизме на основе библейского требования: «Не вари козленка в молоке матери его» (Втор. 14; 21).

Подобного рода запреты, относящиеся к повседневной пище, имеют место во многих религиях.

У мусульман меньше пищевых запретов, но они есть и, конечно, также относятся к пище животной. Магомет говорит: «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 религиях, последователи которых являются принципиальными вегетарианцами или хотя бы считают растительную пищу предпочтительной. В первую очередь это жители Древней и современной Индии, которая была родиной трех значительных религиозных направлений — индуизма, буддизма и джайнизма.

Буддизм ведет широкую пропаганду ахинсы (непричинения вреда), являющейся религиозным предписанием. В связи с этим буддизм призывает к отказу от умерщвления всех *живых* существ. Иными словами, вегетарианство носит в буддизме этический характер.

В джайнизме соблюдение ахинсы было особенно строгим. Джайны считают, что все души должны стремиться к достижению совершенства, поэтому нужно относиться с уважением ко всякой жизни, какой бы она ни была. Джайны должны сами 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. Они были членами одной религиозной общины (сангхи), которая делилась на четыре группы: монахи, монахини, миряне-мужчины, миряне-женщины. Поскольку считалось, что полного освобождения (перехода в нирвану) мог достичь только монах и исключительно исполнением строгих обетов, то миряне на определенный срок должны были становиться монахами.

Близки были к вегетарианству и многие касты в индуизме. Приведем два фрагмента из трудов о быте Древней Индии.

Первый фрагмент — из книги ученика Плотина Порфирия «О Стиксе», в которой он цитирует 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. Он беседовал с индийцами из посольства к императору, сопровождавшими Дандамиса.

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 добавляют зелень или какие-либо плоды».

Второй 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».

Являются вегетарианцами и современные последователи вишнуизма, к учению которых (Бхагават-Гита) в последние годы проявляют интерес и в нашей стране. Иногда их называют кришнаитами.

В Бхагават-Гите Бог Кришна говорит, что человеку следует 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» (Бг. 9; 26).

Овощи, злаки, фрукты, молоко и вода — вот продукты, которые должны есть люди согласно предписанию самого Господа Кришны.

Адвентисты седьмого дня — это христиане, верные основополагающему Ветхому Завету. Они представляют многочисленную религиозную организацию, широко распространенную во всем мире. Их взгляды на питание и образ жизни практически совпадают со взглядами современных натуропатов — врачей, 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 различным проблемам здорового образа жизни. В книге рассматриваются уклад семейной жизни, воспитание детей, уход за ними и чисто бытовые проблемы. Указанная работа в части выбора продуктов питания, их приготовления, культуры употребления может служить хорошим руководством в повседневной жизни для многих, в том числе и далеких от религии людей, и неплохим пособием по вегетарианскому питанию.

Вот несколько фрагментов 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 понять, 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 пищу, 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; простая и скромная пища вначале не кажется им приятной.

Сильные люди, занятые главным образом физическим трудом, могут не следить за качеством и количеством принимаемой пищи так строго, 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 переядением, но также не лишайте себя здоровой, вкусной пищи, которая потребна для здоровья» (Е. Уайт, 1991).

Хочется обратить внимание читателей на то, что многие запреты, изначально религиозные, постепенно стали, так сказать, этническими традициями; Например, жители России (особенно европейской части), не относящие себя к религиозным людям, традиционно не употребляют в пищу мясо хищных животных, в том числе домашних (кошка, собака), а также мясо хотя и распространенных животных, но традиционно не употребляемое (грызуны, земноводные, пресмыкающиеся и проч.). В то же время продукты, не употребляемые одними народами, могут широко использоваться другими, а порой даже являться любимыми лакомствами.

Что касается пищи обрядовой, то можно было бы упомянуть об особых требованиях к пище, употребляемой при погребении, на поминках, на свадьбах и на разных праздниках. Но, как читатель уже понял, задача настоящей книги не столь широка. Мы хотели бы, учитывая тему книги, главным образом показать, как религиозные требования содействуют отказу от животной пищи. Поэтому уместно немного рассказать о постах.

Посты во всех религиях — это либо воздержание на некоторый период от пищи и воды, либо воздержание в первую очередь от пищи животной, мясной.

Однако обычно пища употребляется, но с ограничениями, заключающимися либо в отказе от привычного вида пищи, либо в уменьшении принимаемого количества.

Посты часто сочетаются с разными обрядами: предшествуют им или исполняются одновременно. Посты могут предшествовать праздникам, играть роль обетов или наказаний, усиливать (поддерживать) молитву или иметь самостоятельный характер. Посты являются очень важным компонентом практически всех религий мира. Конечно, пост — это не только ограничение в пище, но оно основа поста. Вот что писал по этому поводу протоиерей Александр Мень: «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 священнослужители, подготавливает, разрыхляет 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. Медицинские исследования во всем мире показывают, что отказ от мясной пищи, а также специально проводимые разгрузочные голодания делают человека более спокойным, менее агрессивным. Именно такое состояние психики должно быть при нормальном функционировании организма.

Все известные религии мира, начиная с древнейших языческих, использовали посты. Широко распространены посты и в религиях монотеистических. Степень строгости, естественно, везде была (и есть) разная. Аскеты индуизма и джайнизма выполняли очень жесткие религиозные требования в отношении постов. Вот пример обряда из быта Древней Индии:

«Когда заканчивалась церемония посвящения, от ученика требовалось соблюдать трехдневное воздержание. Воздержание могло продолжаться до двенадцати 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» (Р. Б. Пандей, 1990).

Ранние буддисты были более умеренны в требованиях к постам, но со временем требования, касающиеся постов, менялись.

В даосизме и в конфуцианстве в Китае посты также представляли очень существенный компонент.

В иудаизме под постом понимается полное воздержание от пищи и воды, однако определенных постоянных постных дней сравнительно немного. Кроме Иом-Киппура, единственного поста, предписанного Законом Моисея (Лев. 16; 29), после вавилонского пленения были установлены еще четыре постоянных поста в память печальных событий, имевших место при разрушении первого иерусалимского храма: в четвертом месяце (Таммуз), пятом (Аб), седьмом (Тишри) и десятом (Тебет). Все эти посты однодневные. С течением времени в память последующих несчастий, постигших иудейский народ, были прибавлены многие другие посты. Они не обязательны да и не получили особого распространения среди иудеев. Всего было установлено еще двадцать пять однодневных постов, один из них — седьмого Адара в день смерти Моисея, еще один — восьмого Те бета в знак перевода Библии на греческий язык во времена царствования Птолемея II Филадельфа (285—246 гг. до н. э.).

По-видимому, в древности считался богоугодным делом обычай, сохранившийся у более набожных евреев и в позднейшее время, — поститься два 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.).

Во время Иом-Киппура и девятого Аба постились с вечера до вечера (суточный пост), 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; ночью же запрет снимается. Во время поста требуется полное воздержание: нельзя есть, пить, курить, даже нюхать съестное. Разрешается глотать лишь собственную слюну.

От поста освобождаются дети, воины, участвующие в боевых действиях, и некоторые другие категории людей. 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, на Бахрейне он равен 29 дням, а в Алжире и Афганистане — 30 дням. Соответственно варьируется в разных странах и продолжительность поста. Продолжительность светового дня и соответственно 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 существует значительное разнообразие в применении постов. Христос не определил, как поститься. Он постился сам, призывал к посту своих учеников и последователей, но нормы постов оказались оставленными на усмотрение церкви. В результате у каждого направления христианства сложились свое понимание поста, свои требования к постам. В то же время можно отметить, что в целом наибольшее развитие посты получили именно в христианстве, особенно в православии. Однако и католики отводят постам весьма значительное место, хотя у них посты менее строгие. Большая часть постов у христианских церквей и общин, конечно, совпадает.

Важнейший пост в Православной церкви — Великий пост. Он называется четырьдесятницей, поскольку установлен в память поста 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 около семи недель (вместе со страстной неделей) вплоть до праздника Пасхи. Продолжительность Великого поста всегда постоянная, но начало не приурочено к конкретному числу календаря, а связано с датой переходящего праздника Пасхи.

Апостолы также постились, в память чего был учрежден Петров пост, который начинался от недели Всех святых и продолжался до праздника Святых Петра и Павла 29 июня/12 июля. Поскольку начало

Петрова поста привязано к переходящему пасхальному циклу, а конец определяется конкретной датой календаря, то продолжительность Петрова поста оказывается непостоянной.

Из истории древней христианской церкви видно, что еженедельный пост в среду и пятницу ведет свое начало от апостольских времен: в среду — в память предания Христа на страдание, а в пятницу — в память смерти Христа.

Рождественский и Успенский посты учреждены в честь следующих за ними праздников Рождества Христова и Успения Пресвятой Богородицы. Успенский пост продолжается с 1/14 до 15/28 августа. Рождественский (Филиппов) пост продолжается 40 дней — с 15/28 ноября до 25 декабря/7 января. Второе название пост носит по имени Святого Филиппа (одного из двенадцати апостолов). День Святого Филиппа — 14/27 ноября — предшествует посту.

Кроме перечисленных четырех многодневных постов в Православной церкви есть еще однодневные посты: указанные выше еженедельные посты в среду и пятницу, в крещенский сочельник — 5/18 января, в день усекновения главы Иоанна Предтечи — 29 августа/11 сентября, в день Воздвижения 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 ограниченного потребления пищи людьми в голодные и полуголодные периоды. Следует отметить, что эти запреты относятся не ко всем видам пищи, а лишь к скоромной, т. е. пище животного происхождения.

Узаконение запретов возникло после длительного многовекового осмысления того факта, что периодический отказ от животной пищи не приносит ущерба человеку, а даже наоборот — очень полезен как для телесного, так и для духовного здоровья.

Наличие узаконенных периодов поста в большинстве, если не во всех религиях мира, подтверждает объективность этих выводов.

Рассматривая медико-оздоровительные и этические функции постов и всей вегетарианской концепции в целом, можно утверждать, что вегетарианство и религия 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...

А. Н. 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 не способствующих возникновению различных болезней.

П. Б. ШЕЛЛИ

Чем прокормить население

Считается, что животноводство должно накормить население мира. На деле же скот в определенном смысле начинает конкурировать с человечеством, так как ему требуются земля, пища, вода, постройки и топливо, а отходы животноводства становятся одним из главных источников загрязнения окружающей среды. В Великобритании, например, 90% используемой в сельском хозяйстве земли предназначено для пастбищ или для выращивания кормовых культур для животных.

Проблема обеспечения человечества продовольствием стоит очень остро. Это в первую очередь связано с ростом населения земного шара. Предполагается, что к 2000 г. население планеты достигнет 6—7 млрд. (по сравнению с 230 млн. на рубеже новой эры). Человека можно накормить пищей животного происхождения и, как мы видели, растительной пищей. Посмотрим, что выгоднее.

Вот на какие обстоятельства обращал внимание А. Н. Бекетов: «...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, которые не заимствуют энергию других организмов, а сами накапливают ее. Растения могут усваивать при

фотосинтезе от 0,1 до 1% солнечной энергии. Растительноядные животные, съедая растения, потребляют только 10% энергии последних. Растительноядные животные сами становятся пищей хищных животных, которые, в свою очередь, получают 10% энергии, содержащейся в биомассе съеденных растительноядных животных. То есть 90% энергии, накопленной растениями, теряется, если использовать растения в качестве корма для скота.

Для схематического изображения цепей питания в природе используется понятие трофической (от слова «трофик» — питание) пирамиды. Ее ступени образуются консументами — потребителями — энергии солнца. К консументам 1-го порядка относят животных, питающихся растениями; к консументам 2-го порядка — хищников, питающихся мясом консументов 1-го порядка. Есть также консументы 3-го порядка — животные, поедающие хищников (например, стервятники). Основание трофической пирамиды образуют растения; ее вторую ступень составляют консументы 1-го порядка, над ними располагаются консументы 2-го порядка, а выше — консументы 3-го порядка. Для питания консумента каждого уровня требуется много растений или животных, стоящих ступенью ниже. Поэтому пирамида резко сужается кверху. На вершине пирамиды находится человек, всеядное существо. Рассмотрим пример того, как образуется трофическая пирамида.

Одного человека, допустим, можно прокормить в течение года 300 форелями. Для питания этого количества форелей понадобится 90 тыс. головастиков лягушек; чтобы прокормились лягушки, нужно 27 млн. насекомых, которые, в свою очередь, потребляют 1000 т травы. Если человек будет питаться как вегетарианец, можно будет удалить промежуточные ступени пирамиды, и та биомасса растений, которая находилась в основании пирамиды, — 1000 т зеленых растений — сможет прокормить в 1000 раз больше людей (П. Кискин, 1987).

При сравнении оказывается, что земля используется раз в 10 экономнее, если заниматься не животноводством, а земледелием. Например, для получения 1 кг свинины расходуется 9,2 кг зерновых и других культур, а для получения 1 кг куриного мяса — 10,04 кг этих продуктов. Следовательно, выращивая скот на мясо, человечество растранижает ресурсы планеты. Если производить 1 т зерна на человека, то из нее он получит непосредственно для питания только 10% в виде хлеба, круп и т. д., а 90% этого зерна будет скормлено животным (П. Кискин, 1987). Наше сельское хозяйство отравляет выращиваемые растения нитратами, чтобы увеличить вал продукции. Между тем при сокращении животноводства можно было бы производить в 10 раз меньше продуктов растениеводства и, следовательно, не использовать вредные для здоровья методы интенсификации производства.

Еще один пример расчета: при смешанном питании человечества 1 га земли может прокормить 5,5, а при вегетарианском питании — 17 человек. Вся планета (при 8,2 млрд. га пахотной земли) сможет прокормить 45 млрд. человек, придерживающихся смешанного типа питания, но, если человечество перейдет на вегетарианство, планета сможет прокормить 140 млрд. человек.

Сколько же съедают сельскохозяйственные животные? Немало, если учесть, что одних коров в мире 1,3 млрд. голов.

Для того, чтобы произвести 1 кг мяса птицы, нужны 3 кг зерна, для получения 1 кг говядины — 10 кг зерна. Если в странах Востока 90% выращиваемого зерна потребляется человеком, то в Великобритании и других странах Западной Европы только 30% зерна потребляется людьми, остальное скормливается животным.

Итак, с точки зрения экономики более рациональным является развитие растениеводства, а не животноводства. Кроме того, при значительном росте населения Земли приобщение к вегетарианству большего числа людей станет необходимостью: прокормить соответствующее количество скота для получения мяса планета не сможет.

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 вместе с ними гибнут звери, птицы, насекомые. Если человечество хочет сохранить природу, если ему дорог облик его планеты, тогда для него приобретает важное значение вопрос: при каком способе производства продуктов питания наиболее экономно используется земля? О том, что для животноводства необходимо больше земли, чем для земледелия, упоминал еще Платон.

Леса являются неотъемлемой частью экологической системы Земли. В них не только живет большая часть земной фауны, они поддерживают уровень кислорода и поглощают двуокись углерода,

регулируют суточную температуру Земли, участвуют в образовании осадков, защищают почву, в частности предотвращая ее размытие дождями. На территориях, где сведены леса, дожди очень быстро вымывают плодородный слой, делая земли бесплодными пустынями. К эрозии почвы приводит и выпас скота с интенсивным использованием одних и тех же пастбищ. Животные каждый раз поедают отрастающие стебли травы, препятствуя ее регенерации.

Особенно катастрофично то, что для выращивания скота ежегодно вырубается тропические леса; это приводит к необратимым изменениям в климате Земли, усиливает парниковый эффект.

При этом уничтожаются целые виды животных и растений, число исчезающих с лица Земли видов последних вследствие выведения тропических лесов составляет 1000 в год.

Площади, на которых уничтожен плодородный слой в результате разведения скота, составляют 85% всех площадей с уничтоженным плодородным слоем.

Достаточно велика роль животноводства в создании парникового эффекта. Вспомним, что собой представляет парниковый эффект. Стекло в теплице пропускает все солнечные лучи, но отражает инфракрасные лучи. В атмосфере имеются газы, составляющие менее 1%, которые создают тот же эффект, названный парниковым. Эти газы, регулирующие температуру на поверхности земли, медленно изменяли свой состав на протяжении долгих геологических эпох.

С начала промышленной революции в 1850 г. резко возросло количество сжигаемого ископаемого топлива, в результате чего в атмосферу стало поступать огромное количество двуокиси углерода — CO_2 — основного газа, создающего парниковый эффект. Концентрация двуокиси углерода резко возросла в конце 50-х гг. и продолжала увеличиваться. В зависимости от количества зеленой растительности в разные времена года концентрация двуокиси углерода возрастает (осенью и зимой) или снижается (весной и летом). 80% окиси углерода образуется при сжигании ископаемого топлива, остальные 20% — при вырубке лесов, изменении характера использования земли, эрозии почвы и, как результат, — животноводства.

В настоящее время нарастание концентрации газов, создающих парниковый эффект, так велико, что за десятилетия происходят изменения, на которые ранее требовались тысячелетия. За последние 30 лет концентрация двуокиси углерода в атмосфере возросла 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. Через 10—15 лет парниковый эффект может внезапно усилиться, когда будут исчерпаны возможности океана понижать окружающую температуру.

Помимо двуокиси углерода парниковый эффект вызывает ряд других газов в атмосфере, из которых 18% приходится на метан. Метан выделяется жвачными животными. Он образуется при ферментативных процессах при усваивании ими пищи.

В мире имеется 1,3 млрд. коров, их число возросло вдвое между 1960 и 1980 гг., каждая корова выделяет 200 л метана в день. Коровы Великобритании, в частности, являются источником 23% всей эмиссии метана, происходящей в стране. В целом коровы на земном шаре выделяют 100 млн. т метана; овцы, козы, лошади, верблюды — 40 млн. т.

Как уже говорилось, для выращивания кормов требуются значительные площади: в мировых масштабах используется 31 млн. кв. км для разведения скота и 15 млн. кв. км — для выращивания фуража скоту, а общая обрабатываемая площадь на земном шаре составляет 130 млн. кв. км. Питающийся мясом человек использует около 30% площади для разведения «съедобных» животных. Веганы, которые не едят не только мяса, но и молочных продуктов, использовали бы для пропитания только 4% обрабатываемой площади. Как утверждают американские ученые, если бы можно было засадить новыми лесами 7 млн. кв. км, они поглотили бы всю двуокись углерода, высвобождаемую при сжигании ископаемого топлива. Это территория, равная США без Аляски. Лес не только давал бы кислород и поглощал двуокись углерода, лесопосадки помогли бы стабилизировать почву, предотвратить ее эрозию, нормализовать выпадение осадков и предотвращать наводнения.

Животноводство не только наносит ущерб дикой природе при расширении пашен и пастбищ, не только означает максимальную эксплуатацию земли для получения больших урожаев кормовых и загрязнение биосферы химическими веществами. При значительном скоплении сельскохозяйственных животных на фермах, бойнях они разрушительно действуют на окружающую природу, в частности моча скота меняет состав и свойства почвы и подпочвенных вод.

Животноводческие хозяйства мира являются источником огромного количества навоза и мочи от скота (в США, например, — 230 тыс. фунтов каждую секунду). В результате загрязнение вод в США, связанное с животноводством, оказывается большим, чем загрязнение промышленными и городскими отходами.

Вегетарианство и проблема выращивания продуктов питания

Погоня за огромными урожаями, нужными, чтобы прокормить кроме людей еще и скот, привела к применению в сельском хозяйстве крайне вредных химических веществ — минеральных удобрений, пестицидов и пр. Загрязнение внешней и внутренней среды человека токсичными, чужеродными для его организма веществами не только порождает заболевания, получившие название «болезней века» (см. выше), но и имеет мутагенное действие, т. е. неблагоприятно влияет на наследственность. А при обширности контактов всего населения с токсичными веществами это означает потерю здоровой наследственности всеми поколениями людей, иначе говоря, разрушение здорового генофонда населения.

Применение соединений азота — нитратов и нитритов — в качестве удобрения вызвало озабоченность широкой общественности. Однако нитраты испокон веков употреблялись при изготовлении колбасных изделий для придания им товарного розового цвета. Вредные химические соединения вводятся в мясные продукты не только при их изготовлении. Для ускорения откорма и в лечебных целях животным вводятся препараты (гормоны, антибиотики и др.), опасные для здоровья человека (см. выше). Угрозу здоровью людей представляют мясо и даже молоко (хотя и в меньшей степени) животных, которых выпасали на «культурных», удобренных участках. Если пестициды и прочие химические вещества наносят вред, когда они улавливаются растениями, они еще опаснее, если их получают через мясо, потому что скот многократно поедает зараженные растения и накапливает в своем организме дозу токсичных веществ, значительно превышающую их содержание в растениях.

Если вегетарианцам не грозит опасность загрязнения организма через продукцию животноводства, то применение химикатов в полеводстве, садоводстве остается для них угрозой.

Рассмотрим советы, которые дает медицина по снижению риска загрязнения организма нитратами и нитритами.

Чем вредны нитраты: в организме они восстанавливаются в нитриты и быстро всасываются в кровь, где взаимодействуют с гемоглобином, образуя метагемоглобин. В результате возникает кислородное голодание.

Высокая концентрация нитратов в питьевой воде или в продуктах питания может вызвать острое отравление, поражения центральной нервной системы. Высокий уровень нитратов чаще всего бывает в свекле, шпинате, щавеле, петрушке, укропе, редисе, салате и в овощах, выращенных в закрытом грунте (в теплице), а также в ранних сортах.

Нитраты накапливаются в свежих овощах: в картофеле и огурцах — в основном ближе к поверхности, а в капусте и в моркови — внутри.

Поэтому с картофеля и огурцов лучше срезать кожу более толстым слоем, а у капусты отбрасывать кочерыжку и прилегающие к ней листья.

При долгом хранении овощей в них снижается содержание нитратов. В овощах, пролежавших зиму, они почти не обнаруживаются.

Значительно разрушаются нитраты и нитриты в процессе квашения овощей. В квашеной капусте их содержание резко падает в течение первой же недели.

Как же все-таки получать достаточные урожаи, не используя нитратов, нитритов и других химических удобрений? Во-первых, людям будет хватать продуктов, если не вскармливать скот на мясо. При вегетарианском питании требуется молочное животноводство, а следовательно, значительно меньшее количество скота, чем при мясном. Во-вторых, мы привыкли думать, что альтернативой применению химических удобрений может быть только навоз или птичий помет. Но это не так. Органическим удобрением может служить компостная масса из растительных компонентов — пищевых отходов, листьев деревьев и пр. В веганских общинах за рубежом, в которых не используются животноводство и его продукция, именно так и удобряют землю. Оптимальные условия для организации сельского хозяйства создаются при переходе населения на веганский режим питания — чисто растительный.

При веганском питании пахотная земля получает оптимальный режим: не нарушается состав микроорганизмов в почве, не вносятся «чужеродные» удобрения, почва и почвенные воды не отравляются, не загрязняются, в качестве удобрений используется веганский — чисто растительный — компост.

Очень необычным для нас выглядит метод повышения урожайности с помощью музыкальной стимуляции растений. Опыты с озвучиванием растений с целью повышения их урожайности начались в 50-х гг. нашего века. Е. Кэмби (США) проигрывал растениям пшеницы, растущим на делянках, скрипичные сонаты И. С. Баха. В результате озвучивания урожай семян повышался на 66%. Многие годы исследовал влияние музыки на растения индийский ученый, профессор ботаники Т. Сингху. Растениям проигрывались древние индийские мелодии — раги. Опыты ставились как с декоративными растениями (астры, петунии, белые лилии), так и с сельскохозяйственными культурами (лук, редис, батат, кунжут). Растения озвучивались утром, перед восходом солнца, в течение нескольких недель. Ученый установил, что гармоничные звуковые волны влияют на рост, цветение, плодоношение и урожайность растений. Другой замечательный результат был получен американским фермером-исследователем, выростившим 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 растение страстоцвета пурпурного длиной в 180 м (обычная его длина — всего 54 м). Этот результат был занесен в знаменитую книгу рекордов Гиннеса и был назван «Озвученный цветок».

Канадский исследователь П. Уайнбергер с сотрудниками в течение 4 лет экспериментировал на озимых и яровых сортах пшеницы. Было установлено, что удвоение урожая можно получить при озвучивании растений с частотой 5 килогерц. Ученый объяснил это явление резонансным механизмом, способствующим ускорению обменных процессов в растениях. Оказалось, что звуковые волны определенной частоты способны активизировать физиологические и биохимические реакции в растениях.

А. П. Дубров (1990) анализирует ряд работ, объясняющих биохимический аспект действия музыки на растения. Известно, что обмен веществ в живом организме осуществляется с помощью специальных активных белков — субстратов (ферментов, которые действуют на соответствующие вещества), в результате чего образуются «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! А. П. Дубров цитирует биофизика С. Э. Шноля, который пишет: «...то или иное состояние клетки характеризуется определенным звуковым ансамблем, так что... биохимия роста травы характеризуется... целой симфонией звуков». «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 служит обоснованию гипотезы, согласно которой в основе биологического действия музыки на растения лежит резонансный механизм.

Эффективный метод воздействия музыки на растения принес много замечательных результатов. Методика озвучивания растений работает безотказно, на нее получено 144 лицензии, она проверена 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. Анализ озвученных пшеничных проростков выявил в 20 раз большее по сравнению с ин-тактными растениями содержание витамина А и в 5 раз больше витамина С и В₆. 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 обычными 12—15% (А. П. Дубров, 1990).

Приведенные примеры свидетельствуют, 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 имеют возможность приобретать кассеты с музыкальными записями, гарантирующими повышение роста и урожайности растений. Как это ни фантастично, но, очевидно, настанет время, когда

земледельцы всего мира перейдут на этот способ повышения урожайности и растительные продукты перестанут представлять опасность для их потребителей.

Литература

- Авцын А. П., Жаворонков А. А., Риш М. А., Строчкою Л. С.** Микроэлементозы у человека. — М., 1991.
- Агаджанян Н. А., Катков А. Ю.** Резервы нашего организма. — М., 1981.
- Бекетов А. Н.** Питание человека в его настоящем и будущем. — СПб., 1879.
- Беюл Б. А., Оленева В. А., Шатерников В. А.** Ожирение. — М., 1986.
- Березин И. П.** Целебное питание//Твое здоровье. — 1990. — № 2.
- Бирхер-Беннер М.** Основы лечения питанием на принципах энергетики. — СПб., 1914.
- Большая Советская Энциклопедия.** — Изд. 1-е (1928), 2-е (1951), 3-е (1971).
- Бобров Л. В.** Поговорим о демографии. — М., 1974.
- Бонгард-Левин Г. М., Ильин Г. Ф.** Индия в древности. — М., 1985.
- Брокгауз Ф. А., Ефрон И. А.** Энциклопедический словарь. — СПб., 1882.
- Вайнштейн С. Г., Масик А. М.** Вегетарианское питание: достоинства и недостатки. Обзорная информация//ВНИИМИ. — 1988. — № 5.
- Вильяме С.** Этика пищи, или нравственные основы безубойного питания для человека. — М., 1910.
- Гаврилов Л. А.** Может ли человек жить дольше? — М., 1985.
- Гарб П.** Долгожители. — М., 1985.
- Гацко Г. Г., Чайка Л. Д.** За активное долголетие. — Минск, 1981.
- Геттинг Г.** Встречи с Альбертом Швейцером. — М., 1967.
- Гласс Ю.** Дожить до 180. — Нью-Йорк, 1962.
- Григоров Ю. Г., Козловская С. Г., Медовар Б. Я.** Региональные особенности питания и долголетия// Абхазское долголетие. — М., 1987.
- Долечек Р.** Опасный мир калорий. — М., 1979.
- Дубров А. П.** Музыка и растения. — М., 1990.
- Еремеев Д. Е.** Ислам: образ жизни и стиль мышления. — М., 1990.
- Еврейская энциклопедия.** — Т. 12. — СПб., 1913.
- Житенко П. В.** и др. Организация убоя сельскохозяйственных животных. — М., 1980.
- Зубов А. А., Козлов В. И.** О комплексном подходе к научному изучению феномена долголетия// Феномен долголетия. — М., 1982.
- Иванченко В. А.** Секреты вашей бодрости. — М., 1988.
- Иллюстрированная полная популярная Библейская энциклопедия. Труд и издание Архимандрита Никифора.** — М., 1891.
- Иммунореактивность и атеросклероз**/Под ред. А. Н. Климова. — Л., 1985.
- Квасников Е. И., Коваленко Н. К.** и др. Изучение нормальной микрофлоры пищеварительного тракта долгожителей Абхазии //Феномен долголетия. — М., 1982.
- Кингсфорд А.** Научные основания вегетарианства, или безубойного питания. — М., 1893.
- Кискин П. Х.** Вегетарианская пища — наиболее здоровая, доступная, выгодная! //Сельское хозяйство Молдавии. — 1988. — № 2.
- Кискин П. Х.** Земледелие и вегетарианство//Сельское хозяйство Молдавии. — 1987. — № 7.
- Коньшев В. А.** Современное состояние старой концепции (вегетарианство) //Вопросы питания. — 1987. — № 6.
- Копешавндзе Г. Г.** Традиционная система питания//Абхазское долголетие. — М., 1987.
- Козн Л. А.** Питание и рак//В мире науки. — 1988.— № 1.
- Кузнецов Б.** Инь и ян в питании//Путь к себе. — 1991. — № 3.
- Литвина И. М.** Три пользы. — М., 1989.
- Магидов С. Х.** Великая мечта//Советский Дагестан. — 1989. — № 5.
- Магидов С. Х.** Диета долгожителей и нуми//Физкультура и спорт. — 1984. — № 11.
- Магидов С. Х.** Правильный путь /Советский Дагестан. — 1990. — № 5.
- Матюшин А. С, Осняч В. С, Павлова Т. Н.** Деонтология медико-биологического эксперимента. — М., 1987.

- Махкамов Г. М.** Алиментарное ожирение. — Ташкент, 1987.
- Мень А.** Православное богослужение. — М., 1991.
- Несмеянов А. Н. Беликов В. М.** Пища будущего. — М., 1929. **Николаев Ю. С, Налов Е. И.** Голодание ради здоровья. — М., 1988 **Николаев Ю. С Нилов Е. И.** Простые истины. — М., 1985.
- Пандей Р. Б.** Древнеиндийские домашние обряды. — Изд. 2-е. — М., 1990.
- Певзнер М. И.** Диетическое и лечебное питание. — М., 1927.
- Покровский А. А.** Беседы о питании. — М., 1985.
- Толстой Л. Н.** Первая ступень. — СПб., 1905.
- Уайт Е. Г.** Семья и здоровье. — Калининград, 1991.
- Уголев А. М.** Физиология и патология пристеночного (контактного) пищеварения. — Л., 1977.
- Урланис Б.** Эволюция продолжительности жизни. — М 1978.
- Фомина Л. С.** Секреция поджелудочной железы и ее адаптация к характеру питания. Физиология пищеварения. — Л., 1974.
- Фрайер Ф. Г.** Картина жизни. — М., 1982.
- Фролькис В. В.** Долголетие: действительное и возможное. — Киев, 1989.
- Фролькис В. В.** Старение и биологические возможности организма. — М-, 1975.
- Чертков В. Г. (ТОЛСТОВЕЦ!!!)** Злая забава. Мысли об охоте. — СПб., 1890.
- Шелтон Г.** Правильное сочетание пищевых продуктов// Голодание спасет вашу жизнь. — М., 1991.
- Шльгин Г. К.** Ферменты кишечника в норме и патологии. — М., 1967.
- Этическая мысль.** Научно-публицистические чтения. — М., 1988.
- Animal Sacrifices. Religious Perspectives on the Use of Animals in Science/Ed, by T. Regan.** — Philadelphia (Temple University Press), 1986.
- The Animals' Agenda.** — 1990. — No 1 — 12; 1991. — No 1 — 12.
- Animals and Alternatives in Toxicology. Present Status and Future Prospects/Ed, by M. Balls, J. Bridges, J. Southee.** — London, 1991.
- Ballentine R.** Diete and Nutrition. — The Himalayan international institute of joga science and philosophy of the USA. — Denver, 1982.
- Chase A.** Nutrition and Health. — New York, 1954.
- Claude J., Frenzels-Beyme R., Eiber U.** Prospektive epidemiologische Studie bei Vegetariern. Studien mit vegetariern. — Der Vegetariern-Bund Deutschlands.— Hardeggen, 1987.
- Clements K.** Why Vegan. New Food Book. — London, 1985.
- Cooper M.** An Introduction to Animal Law. — London — New York, 1978.
- Dries J.** The bio-energetical science of nutrition. Lecture at the European Vegetarian Congress. — Strasbourg, 1989.
- Dries J.** Natural food daily use. — Genk, 1987.
- Dwyer J., Anderews E., Berkley C.** et al. Growth in New Vegetarian Preschool Children Using the Jeuss-Bayley Curve Fitting Technique//American Journal of Clinical Nutrition. — 1983. — No 5.
- Ernst E.** et al. Blood rheology in vegetarians//British»Journal of Nutrition. — 1986. — No 1.
- Feldman E.** Essentials of Clinical Nutrition. — Philadelphia, 1988.
- Grodecka M.** Zmierzch swiadosci Lowcy. — Katowice, 1991.
- Jeffrey K.** The Natural Health. — Sidney, 1967.
- Knuiman J., West C.** The Concentration of Colesterol in Serum and in Various Serum Lipoproteins in Macrobiotic, Vegetarian and Non-Veratarian Men and Boys//Atherosclerosis. — 1982. — No 43.
- Kuratsune M., Keda M-, Hayashi T.** Epidimiologic Studies on Possibility Health Effect of Intake of Pyrolyzates of Foods, with Reference to Mortally among Japanese. Seventh-day Advenists Environment//Health Perspective. — 1986. — No 67.
- Kushi M.** The Macrobiotik Way: The- complete macrobiotic diet. — Denver, 1985.
- Leitzman C. u. a.** Ernährung und Gesundheit von Vegetariern. Studien mit vegetariern. — Der Vegetariern-Bund Deutschlands. — Hardeggen, 1987.
- Lucas J.** Vegetarian Nutrition. Published by the Vegetarian Society of U. K. — Altrincham, 1979.

- Ornstein M., Baird J.** Dietary Fibre and the Colon//Molecular Aspects of Medicine. — 1987. — No 9.
- Regan T.** The Case for Animal Rights. — London — New York, 1988.
- Regan T.** The Struggle for Animal Rights. — International Society for Animal Rights, Inc. — Clarks Summit, 1987.
- Rouse J., Beilin L.** Nutrition, Blood Pressure and Hypertension — Critical Review of Dietary Intervention Studies in Man//Medical Journal of Australia. — 1983. — No 1.
- Rottka H.** Vegetarier Studie des Bundes-Gesundheits-amtes. Studien mit vegetariern. — Hardegsen, 1987.
- Ryder R.** Animal Revolution. — London, 1989. Ruesch H. Naked Empress, or the Great Medical Fraud. — Milano, 1986. **Sharpe R.** The Cruel Deception. — Wellington, 1988.
- Shelton H.** Orthotrophy. — San-Antonio, 1969.
- Singer P.** Animal Liberation. A New Ethics of our Treatment of Animals. — New York, 1975.
- Thrash A.** Nutrition for Vegetarians. — New York, 1982.
- The Vegan.** — 1990. — No 1—6; 1991. — No 1—6.
- The Vegetarian.** — 1990. — No 1—6; 1991. — No. 1—6.
- The **Vegetarian Handbook**/Ed, by J. Bowler. — Altrincham, 1990.
- Walker N. Raw** Vegetable Juices.— New York, 1972.

Оглавление

Введение (Б. В. Брамбург, Т. Н. Павлова)

Этика вегетарианства (Т. Н. Павлова)

Понятие этического вегетарианства Взгляд на историю отношения к животным

Религии и животные Великие вегетарианцы

Вегетарианское движение сегодня (Т. Н. Павлова)

Вегетарианство и здоровье (И. Л. Медкова)

Влияние вегетарианского питания на организм человека Вегетарианство и «болезни века»

Оздоровительное действие вегетарианских рационов

Медицинские проблемы вегетарианского питания

Вегетарианство и снижение веса Рецепты для снижения веса

Различные системы вегетарианского питания (И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова)

Восточные системы оздоровительного питания

Сыроедение — особый вид вегетарианства

Основоположники натурализма

Из опыта натуралистов

Рецепты для сыроедов

Что нам дает вегетарианство (И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова)

Вегетарианство и здоровье Вегетарианство и долголетие Вегетарианство и выносливость

Вегетарианство, красота и доброта

Что и как есть (И. Л. Медкова, Т. И. Павлова)

Почему становятся вегетарианцами

Рецепты для начинающих

Рецепты здоровья

Рецепты для веганов

Праздничные и экзотические рецепты

Пища и религия (Б. В. Брамбург)

Вегетарианство и будущее планеты (Т. Н. Павлова, И. Л. Медкова)

Чем прокормить население Как сохранить планету Вегетарианство и проблема выращивания продуктов питания

Литература

Сайт расширенного сознания...

www.soznanie.info

