



# Содержание

Введение .....	8
----------------	---

## Глава 1

### А вы какой вегетарианец? ..... 10

Закуски	Морковные мафины с сыром и чесноком <b>Ово</b> .....	14
	Капустный пирог <b>Ово</b> .....	16
	Косичка с овощами <b>Лакто</b> .....	18
Супы	Солянка <b>Веган</b> .....	20
	Фасолевый суп с рисом и розмарином <b>Веган</b> .....	22
	Тминный суп <b>Лакто</b> .....	24
Основное блюдо	Деревенская запеканка <b>Лакто</b> .....	26
	Плов с фасолью <b>Веган</b> .....	28
	Пенне со шпинатом и вялеными томатами <b>Веган</b> .....	30
Сладкое	Лазанья с рикоттой и шпинатом <b>Лакто</b> .....	32
	Пирожное «Брауниз» <b>Веган</b> .....	34
	Грушевый пирог с миндалем <b>Ово</b> .....	36
	Варшавский яблочный пирог <b>Лакто/Веган</b> .....	38
	Печенье «With love» <b>Лакто/Веган</b> .....	40
	Майонезы .....	42

## Глава 2

### Мотивация — наше всё ..... 44

Закуски	Салат из свеклы с козьим сыром, песто и кедровыми орешками <b>Лакто</b> .....	48
	Киш с брынзой и брокколи <b>Лакто</b> .....	50
	Овощная тарелка <b>Лакто</b> .....	52
Супы	Сливочные рулеты из цуккини с базиликом <b>Лакто</b> .....	54
	Томатный суп <b>Лакто/Веган</b> .....	56
	Нежный суп-крем из цветной капусты <b>Лакто</b> .....	58
Основное блюдо	Сырный суп с овощами <b>Лакто</b> .....	60
	Лоханоризо <b>Веган</b> .....	62
	Котлеты из баклажанов <b>Ово</b> .....	64
	Лингвини с грибами, лимоном и тимьяном <b>Лакто/Веган</b> .....	66
	Жареная лапша по-тайски <b>Веган</b> .....	68

Сладкое	{	Мафины с черной смородиной <b>Лакто</b> .....	70
		Черничный пирог на ржаном коржике <b>Ово</b> .....	72
		Кекс какао-цукини <b>Ово</b> .....	74
		<i>Дипы</i> .....	76

## Глава 3

### Сам себе шеф-повар ..... 78

Закуски	{	Паштет из нута <b>Веган</b> .....	82
		Салат из авокадо и помидоров с йогуртовой заправкой <b>Ово/Лакто</b> .....	84
		Быстрый морковный хлеб <b>Лакто</b> .....	86
Супы	{	Хрустящая полента с теплым грибным салатом <b>Лакто</b> .....	88
		Грибной суп с куркумой <b>Лакто/Веган</b> .....	90
		Брокколи-шпинатный суп с имбирем, тофу и семечками <b>Лакто/Веган</b> .....	92
Основное блюдо	{	Вегетарианская уха <b>Веган</b> .....	94
		Спагетти болоньезе <b>Веган</b> .....	96
		Гоби манчуриан <b>Веган</b> .....	98
Сладкое	{	Мусака <b>Лакто</b> .....	100
		Карри с картофелем, горошком и нутом <b>Веган</b> .....	102
		Кофейный пирог с черносливом <b>Веган</b> .....	104
Соусы разных стран	{	Панна котта с малиновым сорбетом <b>Веган</b> .....	106
		Праздничный торт с персиками и желе <b>Веган</b> .....	108
		<i>Соусы разных стран</i> .....	110

## Глава 4

### Испытание в искушениях ..... 112

Закуски	{	Азиатский салат с лапшой <b>Веган</b> .....	116
		«Шуба» <b>Ово/Веган</b> .....	118
		Огуречная райта и хлеб наан <b>Лакто</b> .....	120
Супы	{	Кокосово-морковный суп <b>Веган</b> .....	122
		Писту <b>Лакто/Веган</b> .....	124
		Тайский тыквенный суп <b>Веган</b> .....	126
Основное блюдо	{	Азиатский суп со стеклянной лапшой <b>Веган</b> .....	128
		Шашлык <b>Веган</b> .....	130
		Картофель по-мароккански <b>Веган</b> .....	132
Сладкое	{	Мунг дал тадка <b>Лакто/Веган</b> .....	134
		Тайский карри с рисом <b>Веган</b> .....	136
		Шоколадный торт с кокосовыми сливками <b>Веган</b> .....	138
Легкие заправки	{	Пирожное «Рунебергин тортту» <b>Ово</b> .....	140
		Сливочное бурфи <b>Лакто</b> .....	142
		<i>Легкие заправки</i> .....	144

## Глава 5

### Здоровье превыше всего ..... 146

Закуски	{	Блины со шпинатом <b>Лакто/Веган</b> .....	150
		Салат с чечевицей по-гречески <b>Лакто</b> .....	152
		Спаржа в сливочном соусе <b>Лакто</b> .....	154
Супы	{	Сырно-тыквенный суп <b>Лакто</b> .....	156
		Харира <b>Веган</b> .....	158
		Индийский чечевичный суп <b>Лакто/Веган</b> .....	160
Основное блюдо	{	Луковый суп <b>Лакто</b> .....	162
		Спагетти в сливочно-грибном соусе <b>Лакто/Веган</b> .....	164
		Фрикадельки с соусом «Маринара» <b>Веган</b> .....	166
Сладкое	{	Тikka масала <b>Лакто/Веган</b> .....	168
		Шоколадные конфеты из нута <b>Веган</b> .....	170
		Бананово-шоколадное мороженое <b>Веган</b> .....	172
		Тарт с муссом из белого шоколада и малины <b>Лакто/Веган</b> .....	174
	{	Банановый хлеб <b>Лакто</b> .....	176
Словарь .....			178
Указатель .....			183

**Ово** – блюдо содержит яйца и может содержать молочные продукты

**Лакто** – блюдо содержит молочные продукты, не содержит яиц

**Веган** – постное блюдо, не содержит молочных продуктов и яиц

**Ово/Лакто/Веган** – блюдо можно приготовить в нескольких вариациях

# Вегетарианство —

Это не диета,  
Это мировоззрение,

философия жизни,

принципы,

если хотите.

О вегетарианстве ходит множество мифов: вегетарианская диета опасна для здоровья, на вегетарианской диете сразу похудеешь, вегетарианец не может заниматься профессиональным спортом, у вегетарианцев обязательно низкий гемоглобин и так далее, и так далее. Все это мифы, созданные людьми, но имеющие право на существование в реальной жизни, только не в отношении одних вегетарианцев, а в отношении всех живых людей на планете. Ведь вопрос совершенно не в том, ест человек мясо или нет, а в том, насколько сбалансирована его диета. Вегетарианское питание может быть как спасением, так и проклятием, точно так же, как и мясное, и рыбное, и любое другое питание. Гармоничность рациона — вот что важно!

Большинство начинающих вегетарианцев не задумываются о том, какую роль в диете играет мясо, и не стремятся осознанно заменить его на равноценный продукт. Имеет место исключение и даже полное игнорирование источников белка, особенно у девушек, которые просто налегают на сладкое и мучное. В результате такого необдуманного питания возникают упомянутые выше мифы. «И я там был, мед-пиво пил». То есть и я совершала те же самые ошибки по неопытности. Поэтому в этой книге я описала большинство из встречающихся на пути начинающего вегетарианца ошибок, включая отклик на реакцию окружающих. А также множество сытных и полноценных блюд, богатых белком и помогающих не вспоминать о мясе на первом этапе, когда привычка к нему еще так велика.

Многих также волнует, как перейти на вегетарианство, как найти мотивацию, как объяснить свой выбор близким и как придерживаться вегетарианской диеты, когда так много искушений. Важно понимать, что вегетарианство — это

не диета, это мировоззрение, философия жизни, принцип, если хотите. Когда это мировоззрение становится частью личности, то желание есть мясо проходит само, оно испаряется, и мысль о том, чтобы съесть мясной продукт, начинает казаться абсурдной. Для этого, правда, придется перестроить свое сознание, ведь нам многие десятилетия твердили, что мясо необходимо. Однако если уже есть такое стремление, то найдутся и возможности. Кроме работы с мотивацией и сознанием, необходимо перестроить и свое меню – большинство кухонь мира основано на мясе, и не так легко поначалу сообразить, что приготовить и чем накормить вегетарианца. В голову не приходит ничего, кроме вареной картошки и винегрета. Задачей становятся также напуганные родственники, с которыми частенько новоиспеченный вегетарианец начинает просветительскую войну, обличая жаркое и пельмени последними исследованиями ученых в области питания.

Вам кажется, что вегетарианство несет слишком много изменений в жизни? Это не так. В этой книге есть пять глав, в которых я шаг за шагом отвечаю на вопросы, возникающие у того, кто решил осознанно подойти к своему питанию. Кроме того, каждый рецепт снабжен цитатой, чтобы было о чем поразмышлять, пока возишься на кухне. Хорошо бы иметь добрые мысли в голове, тогда и еда будет вкусной. Здесь собраны мои любимые рецепты, все они опробованы лично мной, моими близкими и друзьями. Желаю вдохновения на кухне и приятного аппетита!

Ваша КАТЕРИНА СУШКО



Вегетарианцы животных не едят,  
они их объедают.

НАРОДНАЯ ШУТКА

# Глава 1.

## А вы какой вегетарианец?

Настоящие вегетарианцы. Что тут скажешь? И так ясно, что это люди, которые не едят мяса, меню у них немногим богаче кроличьего, и вообще вся их жизнь – это постоянный непрекращающийся пост, такой же постный, как и их «просветленные» лица. Еще вегетарианцы жить не могут без того, чтобы всех постоянно убеждать, что мясо есть вредно, и, садясь за стол, только и делают, что пропагандируют свои взгляды на то, чем нормальный человек должен набивать свой живот.

Итак, настоящий вегетарианец, живенько похрустывая салатом, мечтает обратить вас в свою веру любой ценой, спасти всех коров от съедения, животных в зоопарке – от заточения, а нефтяные платформы – от существования. Словом, настоящий вегетарианец – это борец за мир, права братьев наших меньших, ярый защитник экологии и вообще человек социально и экологически ответственный. Именно поэтому ему не терпится сейчас же, за обедом, рассказать, как хрюкали еще позавчера ваши тефтели или какие красивые глаза были у этой отбивной. Вот кто такой настоящий вегетарианец! Человек с большой буквы! Вы таких встречали? Я – нет. Но слышала, что такие бывают.

А теперь поговорим о вегетарианце обычном, самом таком простеньком и заурядном, который, скорее всего, всю свою жизнь, как и все население планеты, кушал мясо и даже любил его, а потом вдруг до него дошло, до каждого по своей собственной причине, что мясо — оно когда-то ходило, мычало и блеяло и мало чем отличалось от любимого Тузика или Муси. И возможно, эта мысль его посещала. Он потом еще пару лет жевал пельмени с задумчивым видом, вспоминая буренкины глаза или лошадиный нос, но все думал, что какая-то в этом процессе несправедливость — мясо вкусное, но буренки тоже милые. И однажды, а может, не однажды, а все же постепенно, решил этот еще-пока-невегетарианец попробовать мяса не есть. Вторая его половина покрутила у виска пальцем: мол, совсем уже шарики за ролики — мяса не есть! Ну ничего, это лечится отличным стейком. Однако еще-пока-невегетарианец был воодушевлен своей затеей. И не то чтоб грустные глаза коров его мотивировали, все же стейк — он, знаете ли, вкуснее, особенно когда коров ты видел только в детстве у бабушки в деревне, ну и, может, в кино. А остальные коровы в городе — они же либо пластиковые, либо вовсе нарисованные.

Но было у еще-пока-невегетарианца внутри такое чувство, что нечто более значимое его поддерживает. Будучи человеком не особо верующим, назвал он это «совестью» и решил признать ее существование, как наличие руки или ноги, которых у него было по паре. Но совесть была одна, и потому он никак не мог ею пожертвовать, даже частично. Впрочем, конечности свои он тоже берег. Тут, конечно же, к «лечению больного» присоединились родственники, все дружно начали крутить у виска: мол, ну ты даешь, парень! Столько лет мясо ел и нахваливал, а тут вдруг взял и решил бросить? А здоровье? А шашлык? А гемоглобин? А борщ, пельмени, селедка под шубой, наконец?! «Рыба... — подумал пока-еще-невегетарианец. — Копченая... Как же с рыбой-то быть?» — «Подумаю об этом завтра!» — пронеслись в голове слова Скарлетт О'Хара. И начал наш уже-почти-вегетарианец не есть мяса. И сразу же у него возник вопрос: а что тогда есть? Что вообще вегетарианцы едят? Захотелось ему приобщиться к этому новому и непонятному сообществу, получить соответствующий ярлычок. Я всамделишный вегетарианец? Или настоящие вообще ничего не едят, кроме овощей? Непонятно. Неизвестно. Кто есть кто?

Оказалось, есть веганы, а есть вегетарианцы, а среди последних кто-то яйца ест, кто-то не ест, кто-то молоко пьет, кто-то не пьет — путаница сплошная.

**Веганы** — это особые люди. Они не едят не только плоть животных, но и продукты животного происхождения — молоко, яйца, а некоторые даже и мед в черный список заносят. И в чем-то они, конечно, правы: эксплуатация коров и кур достигла такого апогея, что только отстранившись от мысли об этом геноциде, можно спокойно жить.

Некоторые люди стали веганами потому, что им неприятна сама мысль употребления животных продуктов, и коровье молоко они сравнивают с молоком человеческим, а уж если мы не пьем грудное молоко женщины, то не будем пить и грудное молоко коровы. Другие убеждены, что молоко просто вредно употреблять взрослому здоровому человеку, так как это продукт, предназначенный природой для быстрого роста молодого организма, а взрослому он нанесет только вред. У каждого своя правда. Если рассматривать православный пост с точки зрения только и исключительно пищевых ограничений (чем он на самом деле является в последнюю очередь), то это чистой воды веган-диета, исключая, конечно, те дни поста, когда можно употреблять в пищу рыбу.



Я пробовала «веганить», но для меня это по неопытности закончилось не самыми лучшими последствиями, а именно — несколькими месяцами плохого сна, если не бессонницы. Вводя любые изменения в свой рацион, нужно четко понимать, что ты делаешь, а не просто исключать какой-то продукт, особенно если употреблял его годами. Вы должны найти ему адекватную и соразмерную замену. Поэтому, если в один прекрасный день вы захотите отказаться от всех животных продуктов, изучите сначала, как правильно это сделать, какие витаминные добавки ввести в рацион и откуда брать микроэлементы и белки, содержащиеся в животных продуктах, которых теперь у вас на столе не будет. То же касается и вегетарианства, о чем, собственно, эта книга.

Из веганов можно выделить **сыроедов**. Не потому, что они любят сыр, а потому, что едят только сырую, термически не обработанную пищу или обработанную до определенной температуры, при которой не разрушаются ферменты. Это направление появилось не так давно и стало очень популярным в наши дни. Сыроедческое питание считается очищающим, легким и полезным. Но не разобравшись с тем, как это работает, лучше не ставить эксперименты над своим организмом. В сыроедческом питании крайне важно употреблять свою дневную норму калорий, а это значит — почти весь день жевать овощи. Поначалу может быть очень непривычно, но необходимо обеспечить поступление в организм достаточного количества белков, жиров и всех нутриентов.

Кроме сыроедов, существуют еще **фрукторианцы**, я совершенно ничего не знаю об этом типе питания, кроме того, что кушать полагается фрукты и иногда семечки с орехами. Для меня эти люди как птички колибри, которые питаются нектаром деревьев. Романтичный, конечно, образ, но о его влиянии на здоровье и сознание я могу только догадываться.

Вернемся же к **вегетарианцам**. Как правило, вегетарианцами называют людей, которые не едят мясо, птицу, рыбу. При этом они могут употреблять или частично употреблять молочные продукты и яйца. Самый распространенный тип — **ово-лакто-вегетарианцы**. Они едят яйца (ово) и молочные продукты (лакто), и это как раз про меня. Хотя я и пыталась исключить из своей диеты яйца, это мне не удалось, да и как таковой мотивации я для себя не нашла. Однако у каждого должен быть свой выбор и своя мотивация. Существуют также **ово-вегетарианцы** и **лакто-вегетарианцы**, первые едят яйца и не едят молочных продуктов, вторые едят молочные продукты, но не едят яиц.

Некоторые люди пока еще не смогли окончательно отказаться от мяса, но, вероятно, стремятся это сделать либо просто по каким-то причинам не употребляют некоторые виды мяса (религиозные мотивы тут не в счет).

**Пескетарианцы** не едят мясо и птицу, но кушают рыбу. Так начинала я, и так начинали некоторые мои знакомые вегетарианцы. Многие люди живут так всю жизнь.

Появилось такое странное наименование, как **поллотарианцы**. Это люди, которые едят птицу, но не употребляют мясо млекопитающих. Не знаю, чем они отличаются от обычных **флекситарианцев**, которые едят мясо лишь изредка. Слово «флекситарианец» происходит от английского слова «flexible», что в переводе означает «гибкий». Собственно, все мы с рождения таковыми и являемся.

Ну что? Разобрались в ярлыках? Теперь можно распечатать и наклеить себе на лоб, чтобы все окружающие знали, какой я ово-лакто-вегетарианец, и не вздумали мне свои котлеты предлагать! А если честно, какой смысл во всем этом делении и развешивании этикеток? Для меня только один — я точно знаю, какое питание мне заказывать при перелетах. Да-да, перед полетом в отпуск можно подготовиться и в любой авиакомпании (обычно не позднее чем за 24 часа до вылета) заказать себе определенную форму питания — хоть вегетарианскую, хоть веганскую без молока, хоть хинду-вегетарианскую. Все к услугам пассажиров. Для меня это всегда волнительно, как подарок под елкой! Что же мне принесут на этот раз в моем ово-лакто-вегетарианском комплекте? Останусь ли я сыта или придется просить еще печенья к чаю? А вообще с моей любовью к индийской кухне я всегда, когда возможно, заказываю себе хинду-вегетарианский комплект, в котором содержатся молочные продукты, но отсутствуют мясо и рыба, и даже яйца. Кроме того, вкус всегда будет индийский, с большим количеством специй и острого перца. Фантастика!

Однако вернемся к нашему начинающему вегетарианцу. Он, похоже, определился, что будет, как и я, ово-лакто-вегетарианцем, и теперь в недоумении: что же приготовить на ужин? Если бы он спросил меня, я бы предложила ему не заморачиваться и выбрать уже знакомые немясные блюда. А такие бывают? Бывают, и их множество! В нашей стране, с богатой историей православия, постная кухня уже давно и хорошо сформировалась. Эти блюда всем известны и привычны — вспомним о постных борщах и щах, рассольнике и солянке, винегрете, гречке, томленной с луком и морковью, картошке, жаренной с грибами (или наоборот — гречка с грибами, а картошка с луком) и еще о многих-многих других блюдах. Кроме всего прочего, все их можно разнообразить яйцами, сыром, творогом и сметаной. Это еще как сытно и вкусно!

После русской кухни я бы рекомендовала обратить внимание на итальянскую, поскольку там много простых, быстрых в приготовлении рецептов и знакомых вкусовых сочетаний. Ну и не будем пока пугать нашего уже-начинающего-вегетарианца индийской, тайской, мексиканской и другой вкуснятиной. Пусть начало будет простым и знакомым.

#### Индийские вегетарианские рецепты:

Томатный суп 56

Гоби манчуриан 98

Карри с картофелем, горошком и нутом 102

Огуречная райта и хлеб наан 120

Мунг дал тадка 134

Сливочное бурфи 142

Индийский чечевичный суп 160

Тikka масала 168

# Морковные маффины с сыром и чесноком

[ ОВО ]

Я люблю изобретать рецепты. И это вовсе не так сложно, как может показаться. Вот захотелось вам несладких маффинов, нашли вы какой-нибудь рецепт, а ингредиентов дома нет. Тут и начинается эксперимент. Цукини заменим морковкой, брынзу — обычным сыром, ну и, чтобы не было скучно, добавим чеснока. Так и рождается большинство моих рецептов. Надеюсь, что и вы, читая эту книгу, придумаете не один свой собственный рецепт.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 мин + 30 мин (на выпекание)

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 9–10 маффинов

*Воображение дано человеку, чтобы утешить его в том, чего у него нет, а чувство юмора — чтобы утешить тем, что у него есть.*

ОСКАР УАЙЛЬД

## ИНГРЕДИЕНТЫ

мука.....	400 г	яйца.....	2 шт.
пекарский порошок.....	1 ч. л.	молоко.....	300 мл
сахар.....	1 ст. л.	растительное масло.....	100 мл
соль.....	0,5 ч. л.	чеснок.....	2 зубчика
морковь.....	140 г (3–4 шт.)	укроп и петрушка.....	несколько веточек
сыр.....	100 г	крупная соль.....	пара щепоток

- 1 Разогреть духовку до 180 °С.
- 2 Перемешать муку, соль, сахар и пекарский порошок.
- 3 Морковь очистить. Укроп и петрушку мелко нарезать. Сыр и морковь натереть на терке. Все перемешать.
- 4 К моркови и сыру добавить молоко, яйца, масло, чеснок, пропущенный через пресс. Добавить эту смесь к муке. Вымесить тесто. Посолить, если сыр недостаточно соленый.
- 5 Разложить по формочкам и посыпать сверху крупной солью.
- 6 Выпекать 25–35 мин, в зависимости от вашей духовки. Проверить готовность деревянной зубочисткой — зубочистка должна выходить чистой.

