

Идеология овощей

Почему вегетарианство набирает популярность в нашей стране.

В условиях кризиса количество вегетарианцев в России, безусловно, вырастет. Ведь многие люди перестанут есть мясо по экономическим причинам. А если серьезно, то вегетарианство, давно популярное на Западе, постепенно находит все больше сторонников в нашей стране. «Новая» решила выяснить, как переход на вегетарианское питание отражается на здоровье, кошельке и сознании людей.

Внутри вегетарианцев есть несколько идейно-кулинарных течений. Основные два: веганы и оволактовегетарианцы. Веганы употребляют в пищу исключительно продукты растительного происхождения. Оволактовегетарианцы помимо этого едят яйца, молоко и все продукты на их основе: сыры, сметану и т.д. Приверженцы этого направления, таким образом, потребляют продукты животного происхождения, полученные ненасильственным путем (не нужно убивать коров и кур). Также существуют и другие разновидности: песцетерианцы едят рыбу, но не признают ни в каком виде мясо, фрутерианцы употребляют в пищу только те фрукты и овощи, сбор которых не приносит вреда растению (например, яблоки, малину и помидоры можно есть, а картофель нет). Поллотарианцы употребляют даже птицу, но не признают мясо.

Мы встретились с Владиславом Замоскворецким в вегетарианском ресторане «Авокадо». Мой знакомый стал оволактовегетарианцем год назад. «Изменений в своем организме я не заметил, — рассказывает он. — Единственное — стал сильнее пьянеть. Первые два месяца мне немного хотелось мяса, но потом это прошло. В конце концов, я отказался от мяса и рыбы по идеологическим причинам, так что мне было легко это сделать».

Кстати, немногие вегетарианцы не едят продуктов животного происхождения исключительно по причине гуманного отношения к братьям нашим меньшим или потому, что не переносят вкуса мяса. В основном это левая молодежь, и вегетарианство — часть их идеологии.

«Я посчитал, что могу не убивать никого для еды, — говорит Владислав. — Это первая причина, этическая. Вторая — экологическая. Мировой уровень производства мясной продукции запределен. Под пастбища вырубаются огромные территории лесов. Третья причина — представления о социальной справедливости. На площади в два футбольных поля можно вырастить мяса, чтобы прокормить им 2 человек, пшеницы — 15, сои — как минимум 40. Пусть это немного идеалистические представления, но, если все люди на Земле стали бы вегетарианцами, можно было бы решить проблему еды. Европейцы и американцы имеют возможность есть много мяса за счет бедных стран».

В левых молодежных движениях количество людей, сознательно воздерживающихся от мясной и рыбной пищи, доходит до половины «списочного состава».

Однако встает другой вопрос: насколько экономически выгодно быть вегетарианцем? Понятно, что если есть только хлеб и макароны, то можно тратить на еду очень небольшие суммы. Но ведь смысл вегетарианства помимо соображений гуманности заключается в том, чтобы принести пользу своему организму и не нанести вред недостатком витаминов. Значит, необходимо разнообразие в меню, большое количество овощей и фруктов, которые в зимнюю пору стоят очень дорого. Быть оволактовегетарианцем еще не так затратно, но веганом — очень тяжело.

Пусть растительная пища полезна, но ее требуется огромное количество для того, чтобы удовлетворить голод. В южной части России летом очень выгодно питаться овощами, зимой — сложнее. В столице ситуация похожая, но быть вегетарианцем, а тем более веганом, в северном городе нашей страны — роскошь, которую себе могут позволить или очень богатые, или очень убежденные люди. Там овощи и фрукты и летом не очень дешевые, а зимой цены на них вообще взлетают до небес.

Все же если подходить к выбору вегетарианских продуктов разумно, то можно немного сократить свои расходы. Владислав утверждает, что стал тратить меньше денег: «Упаковка соевого мяса стоит 30 рублей. Из

нее получается 500 граммов мяса. Содержание белка в нем — 60 граммов из 100, это больше, чем в свинине или курятине».

Вкусовые качества при этом у него не хуже, чем у обычного мяса, как утверждает Владислав: «Вкус мяса, на самом деле, — это вкус специй. Я могу приготовить его очень вкусно, сделать все — от беляша до стейка».

С питанием вне дома все гораздо сложнее. Конечно, вегетарианские блюда можно найти в подавляющем числе ресторанов города, но многие жалуются, что им неприятно есть в тех местах, где на кухне вместе готовят мясо и овощи.

За границей есть целые сети вегетарианских ресторанов, однако в Москве таких только два. Это «Джаганнат» и сеть «Авокадо». Цены в «Авокадо», скажем так, приемлемые: супы — от 180 до 250 рублей, салаты — в среднем 300, вторые блюда — 350.

Вегетарианство, разумеется, это не только частичный или полный отказ от продукции животного происхождения, но и определенные представления о гуманном отношении к природе. Поэтому вегетарианцы ходят в куртках из кожзаменителя, не носят натуральных мехов, некоторые не носят шерстяные вещи. «Я не хочу ходить в трупах, — говорит Владислав, — но иногда приходится искать компромисс. Приходится поднапрячься, чтобы найти качественные вещи из кожзаменителя, в Москве это проще, в провинции трудноосуществимо. Зимой особенно сложно найти теплую обувь. Мои ботинки сделаны из кожи коров, которые умерли естественной смертью на молочной ферме. Стоят 150 евро. По идее они могли бы быть дешевле».

Вообще инфраструктура для комфортного существования вегетарианцев плохо развита в мире и практически никак — в России. На Западе есть сети вегетарианских ресторанов и магазинов, и чем более развита страна (прежде всего Англия, Франция, Германия), тем больше там вегетарианских заведений и тем дешевле уровень питания в них. Однако даже там эта закономерность распространяется не на всю сферу услуг: кейтеринговые компании, которые обслуживают железнодорожные и авиалинии по всему миру, не предоставляют обычным пассажирам выбора между вегетарианскими и невегетарианскими обедами. Исключение могут сделать только для клиентов бизнес-класса в том случае, если они смогут договориться с обслуживающей их компанией заранее.

В России вегетарианство только начинает становиться популярным. В советское время оно было негласно запрещено как веяние капитализма. Сейчас в России интерес народа к модному направлению гуманного отношения к животным постоянно растет, и, хотя вегетарианцев пока не так много, уже появились люди, которые готовы развивать это движение в стране.

Ресторан «Авокадо» открылся 6 лет назад. Ольга Дубодел — коммерческий директор заведения, рассказывает об особенностях этого бизнеса: «В целом вегетарианский ресторан может быть успешным только при очень низкой арендной плате. О прибыльности говорить почти не приходится, это скорее социальный проект, чем коммерческий. В кризис мы никаких изменений не почувствовали. Единственное, поставщики повысили цены, и мы тоже, но людей меньше не стало. Наша обычная публика — люди средних и высоких доходов, далеко не все из них вегетарианцы. Много постоянных клиентов, где-то 50 процентов из общего числа. Иностранцев процентов 10 — 15. Что касается россиян, они постепенно начинают интересоваться вегетарианством. В обычных ресторанах пара вторых вегетарианских блюд, у нас их 3 страницы в меню. Если говорить о персонале, нам не важно, кто приходит — все эти люди рано или поздно становятся вегетарианцами».

Сама Ольга уже восемь лет не ест мясо, рыбу и птицу. Сыновья (старшему 15 лет, младшему — 13) последовали примеру матери. Они занимаются плаванием три раза в неделю, и старший выполняет взрослые нормативы. То есть на физическом развитии вегетарианское питание не сказывается никак (на интеллектуальном, впрочем, тоже).

Однако при всей пользе вегетарианства любое ограничение потребления животных тканей приводит к недостатку жизненно важных аминокислот, и чем строже вегетарианство, тем больше организму не хватает этих веществ. Белок — необходимая составляющая всех мышц, и генерировать его так, как это делает организм травоядных животных, человек не может. Особенно это вредно для растущего организма.

Поэтому вегетарианство, как и любое убеждение, все-таки требует со стороны человека определенных жертв. Однако же число людей, согласных на такие жертвы, потихоньку растет — и в России, и в мире.

Под текст

О том, как отличается продовольственная корзина вегетарианца от обычной в рублевом эквиваленте, мы решили спросить у человека, в меню которого мяса нет уже 6 лет, — Ирина Иванова:

— Когда я шесть лет назад перешла на вегетарианское питание, расходы в среднем сократились на 600—800 рублей, так как я перестала покупать колбасы, мясо, рыбу. Питание вне дома тоже стало обходиться существенно дешевле. Сначала я покупала много соевого мяса, затем недостаток энергии стала восполнять за счет большого количества молочных продуктов (творог, йогурты, сыр), поэтому постепенно расходы немного выросли.

Чтобы восполнить недостаток витаминов, я пью специальные поливитамины. Набор обходится в 1500 рублей — хватает на три месяца. Что касается элементов моей потребительской корзины, в нее входят прежде всего молочные продукты, овощи, картофель, грибы, гарниры, замороженные овощные смеси. Каждое утро ем каши и хлопья, на обед побольше питательной пищи, по вечерам — овощные салаты.

Автор: Екатерина Полищук © Новая газета ОБЩЕСТВО, РОССИЯ 👁 2109 04.04.2009, 19:37

URL: <https://babr24.com/?ADE=76604> Bytes: 9195 / 9188 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)