

## Есть ли жизнь... без мяса? Исповедь экс-вегетарианки

Сначала я расскажу, как я стала вегетарианкой. Мне всегда были небезразличны живые существа, люблю я животных. Когда мне было 15 лет, мы с сестрой приехали в детский лагерь под Кировом. На второй день на завтрак дали творог. И кушая этот творог, я думала: «На свете столько вкусной, полезной, здоровой пищи. Неужели нужно убивать ради еды? Можно прожить и без мяса».

Так я стала вегетарианкой. Если быть точнее, лактоовоовегетарианкой. Что это значит? Приставки лакто- и ово- означают, соответственно, молоко и яйца. Думаю, этим всё сказано.

Вегетарианец сталкивается в своей жизни с множеством сложностей. Во-первых, вряд ли ваши близкие одобряют это решение (думаю, такое возможно, только если они сами вегетарианцы). Они будут постоянно вас уговаривать съесть что-нибудь «вкусненькое». Во-вторых, даже если вы не будете афишировать свое вегетарианство, возникают моменты, когда приходится объяснять коллегам или случайным знакомым, почему вы отказываетесь есть то или иное блюдо.

### Проблемы общения

Из перечисленных выше двух пунктов вытекает множество споров. Люди постоянно будут доказывать вам пользу мясоедения, убеждать попробовать. Задавать глупые шаблонные вопросы, которые очень раздражают:

- А почему ты стал(а) вегетарианцем?
- Неужели не хочется?.. И даже шашлык?
- А что ты ешь?
- Как можно жить без мяса? Я бы не смог(ла)!
- Ты как? Всё еще не ешь мясо? Я не знаю, чем тебя угощать.

Со временем отвечать подробно на такие вопросы надоедает, вырабатываются стандартные ответы для них. Например:

- Животных жалко (всего 2 слова!!! а вначале это было долгие философские размышления, которые ни к чему хорошему не приводили).
- Нет, и даже шашлык. Я уже не помню вкус мяса.
- Всё. Только без мяса, рыбы и морепродуктов.
- Как видишь, можно.
- Да, не ем. Если тебе сложно, я поем дома, а потом поеду к тебе.

С годами споры о правильности своего жизненного пути и неправильности взглядов других людей уже не приносят удовольствия. Вегетарианцу становится лень, он устает от постоянных споров и попыток кого-то в чем-то убедить. Тогда он начинает избегать конфликтов, обходить острые углы при разговорах на тему питания, даже скрывать от малознакомых людей свое вегетарианство.

И жить становится проще! Если тебя вызывают на дискуссию, теперь можно сказать: «Я же не навязываю тебе свое мнение, так что и ты не учи меня жить». В начале пути такое и представить невозможно! Ведь так хочется доказать, что ты прав, а они нет. Раскрою вам секрет: я считала себя лучше других людей. Возможно, не только у меня были такие мысли, а у многих начинающих вегетарианцев. Но это проходит.

### **Проблемы общественного питания**

Вы можете быть хоть сотню раз лучшим поваром-вегетарианцем дома, но это не решает всех вопросов питания. Люди, которые едят всё, наверно, ни разу в жизни не задумывались о том, что в кафе или ресторане даже с самым разнообразным меню вегетарианские блюда можно пересчитать по пальцам (и чаще всего одной руки). Так что для вегетарианца вопрос «Куда сходить в выходные?» весьма болезненный.

То же касается и готовых продуктов, продающихся в гипермаркетах. Готовые пиццы, в лучшем случае, трех видов: 4 сыра, Маргарита, с грибами. Почти во всех салатах есть мясо, курица, рыба или морепродукты. Иногда добавление этих ингредиентов ничем не обоснованно.

Вегетарианцы такие же люди, как и все остальные. Если вы ждете в гости вегетарианца и не знаете, что приготовить, всё проще, чем вы думаете.

Когда готовите основное мясное блюдо, обычно к нему подается гарнир: картофель,

овощи, макаронные изделия, крупы – это то, что едят вегетарианцы. Но вы также можете приготовить основное блюдо из грибов или сыра (если, конечно, ваш вегетарианец не веган, то есть, питается не одними овощами). Это может быть запеканка, тушеные овощи. Салатов существует превеликое множество и без мяса.

Но можно «овегетарианить» и традиционно мясные или рыбные. Например, не положить в оливье колбасу (или хотя бы в 1 тарелку для вашего друга-вегетарианца), или вместо селедки под шубой сделать так называемый овощной торт (всё совпадает, но слоя селедки там нет).

**Вегетарианские супы** очень просты в приготовлении. Максимальное время приготовления – 1 час. Надеюсь на ваше благоразумие, что вы не станете варить суп-борщ с грибами, капустой, рисом и вермишелью.

Я описала лишь методику, а не рецепт. В общем, всё так же, как с мясом, только без мяса. Я готовила несколько супов: борщ, овощной капустный суп, грибной суп с рисом или с лапшой. Основа бульона в таких супах – пассерованный лук с морковкой.

Методика приготовления проста: в кипящую воду добавляете ломтики сырого картофеля (в капустном супе сначала опускают капусту, в рисовом – рис, а картофель добавляется после них примерно через 10 минут); овощи и грибы пассеруются обычно вместе с луком и морковью и добавляются тогда, когда картофель почти готов, они делают суп аппетитно-золотистым.

А теперь **поделюсь с вами рецептом**, который открыла для себя сама. Он понравится даже мясоедам. Составляющие могут быть разными, но технология приготовления остается неизменной. Это полноценное блюдо, но те, кто не едят ничего без мяса, могут приготовить его как гарнир.

Вам понадобится мелконарезанный лук, натертая морковь и любые овощи (помидоры, перец, баклажаны). Я обычно использую готовые замороженные овощные смеси, которые продаются почти во всех магазинах в пакетах или на развес. Чаще всего это лечо. Что мы с ними сделаем?

Сначала включите газ посильнее, возьмите большую глубокую сковороду, налейте немного растительного масла. До того, как масло начнет стрелять, всыпьте лук, слегка попассеруйте, затем добавьте морковь и измельченные овощи. Вы можете добавить и грибы, лучше всего подойдут свежие или замороженные шампиньоны.

А теперь самое интересное. Засыпаем в сковороду любой из нижеперечисленных ингредиентов на ваш выбор:

– рис;

– гречка;

– овес (не геркулес, а цельные зерна! хотя... это блюдо – просто полет для фантазии);

– другую крупу;

– макароны.

Они не должны быть вареными! Да-да, например, сухие макароны! Неожиданно? Поверьте, всё не так страшно. После того, как вы высыпали необходимое количество крупы (больше всего мне нравится делать это блюдо с рисом) или макарон (лучше всего подходят спиральки, крупные перья), перемешайте их вместе с овощами и залейте кипяченой или фильтрованной водой. Закройте крышкой.

Если торопитесь, газ оставьте сильным, но в таком случае необходимо довольно часто перемешивать, иначе низ может подгореть, в то время как верх останется неготовым. Если вода выкипела, а блюдо еще не готово (проверяется по готовности крупы или макарон), добавьте еще. Соль и специи, конечно, по вкусу. Я обычно добавляю «Приправа для спагетти» или «Приправа для риса и макарон» тех фирм, которые не добавляют усилители вкусов.

Вся вода не должна выкипеть. Когда блюдо будет почти готово или готово, добавьте столовую ложку с горкой томатной пасты или кетчупа, перемешайте. Получится овощное рагу в томатном соусе.

Вы не поверите, но это блюдо может быть готово уже через 15 минут!

Вегетарианское меню может быть очень разнообразным. Всё зависит лишь от вашей фантазии!

Автор - **Екатерина Баткова**

[Источник](#)