

# ВВЕДЕНИЕ

## МОЙ ПУТЬ К РАСТИТЕЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Кулинарные предпочтения — вопрос индивидуального выбора. Человек чаще всего ест то, что кажется ему вкусным, сытным, привычным и доступным. Когда меня спрашивают, что ем я сама и почему именно это, я на мгновение задумываюсь. На меня, как и на любого человека, повлиял и собственный жизненный опыт, и опыт моих близких, особенно тех, кто заботился обо мне в детстве. Когда я была маленькой, еду за меня часто выбирала мама, просто потому, что именно она в нашей семье занималась кухней. Мы с аппетитом уплетали свиные отбивные с картофельным пюре и зеленой фасолью, съедали большие порции спагетти с фрикадельками, много жареной курицы. Обед завершался домашними десертами и мороженым.

Семейное меню изменилось, когда я учились в старших классах. Стимулом к этому стали открытия моего

отца, Колина Кэмпбелла, подробно описанные им в мировом бестселлере «Китайское исследование». Основываясь на многочисленных диетологических исследованиях, он предложил маме сделать наш семейный рацион богаче растительными, а не мясными продуктами. И мы постепенно начали переходить на растительную диету. Мама все реже готовила мясо как главное блюдо — оно стало второстепенным или добавлялось для вкуса. Например, вместо большого куска ветчины с макаронами мы ели картофельную запеканку, на восемь порций которой нужно было всего два нарезанных ломтика ветчины.

Моя мама всегда прекрасно готовила, я привыкла к ее блюдам и любила их. Поэтому, учась в колледже, когда выбор еды целиком зависел только от моих желаний, старалась найти знакомые с детства «вкусности», в том числе и с мясом. Поздно вечером мы

с друзьями заказывали пиццу с сыром и колбасой, а потом мороженое с фруктами, орехами и шоколадным соусом...

Всерьез задумываться, почему я ем то, что ем, я стала лишь после окончания колледжа.

Если попытаться определить, что именно подтолкнуло меня к растильной диете, то нужно вспомнить несколько историй из моей жизни. Еще учась в колледже, я вступила в Корпус мира. Это означало для меня полную самостоятельность: в конце 1980-х нельзя было позвонить по мобильному телефону из любого угла Земли. Меня направили работать в больницу одного из сельских районов Доминиканской Республики — помогать голодающим семьям бедняков, их истощенным детям. К одной такой семье, в особенности к маленькой девочке Аните, я очень привязалась. В свои год и два месяца малышка весила всего четыре килограмма. Ее мама постоянно была в городе, пытаясь найти работу, а за ребенком смотрела бабушка, которая часто проходила мимо больницы, где я жила.

В один из дождливых дней бабушке пришлось зайти в больницу вместе

с Анитой — девочка заболела бронхитом, и ее надо было показать врачу. В руках у старой женщины были еще и свертки с купленной в городе едой. Я заметила, как тяжело бабушке нести и еду, и ребенка, и предложила проводить их с девочкой до дома. Три километра мы шли в гору. Я несла Аниту, прижав к груди, и чувствовала, как у моего сердца бьется ее маленькое сердечко. Иногда девочка затахала, и я останавливалась, подносила ухо к ее лицу, чтобы убедиться, что она дышит.

Вернувшись в тот день в больницу, я не пошла, как обычно, к соседям поиграть в домино или просто поболтать на кухне. Мне хотелось побывать одной. Уже несколько дней я читала книгу Фрэнсис Мур Лэппи Diet for a Small Planet, но именно в тот вечер на нее откликнулась моя душа.

По дороге к дому Аниты мы проходили мимо огромной, раскинувшейся на 400 гектаров животноводческой фермы. Ее хозяева долго жили за границей, потом вернулись в Доминиканскую Республику и поселились в своем втором доме, в престижном туристическом районе. Людям, жившим вокруг фермы, не было от нее никакой пользы. Она занимала много

## ВВЕДЕНИЕ



земли, но производившееся на ней мясо могли позволить себе лишь немногие из местных жителей. Самым нуждающимся не доставалось ничего. Условия для животных на ферме были несравненно лучше, чем у людей в домах по соседству. Скот разгуливал на просторных пастбищах, а семья Аниты и ее соседи ютились в тесных трущобах. Животные в любое время могли пить сколько угодно воды — для этого были созданы резервуары, проложен водопровод, поставлены поилки. Окрестные бедняки о такой роскоши и не мечтали. Чтобы достать воду, бабушке Аниты, как и всем ее соседям, нужно было долго спускаться к реке с бутылями, а потом возвращаться обратно. К тому же речная вода часто не соответствовала санитарным нормам.

Эта вопиющая несправедливость глубоко поразила меня. С гуманитарной точки зрения ситуация была настолько парадоксальной, что я впервые начала всерьез сомневаться в целесообразности производства говядины и решила, что смогу сделать свой маленький шаг к более эффективному использованию ресурсов, если стану есть меньше продуктов животного происхождения.

Пока я служила в Корпусе мира, произошло еще одно событие, повлиявшее на мой выбор. На этот раз речь шла о правах животных. Моя миссия в Корпусе близилась к завершению. Я участвовала в строительстве школы, и от места работы к своему дому у вершины горы ездила на мотоцикле. Рядом с моим домом располагалось поле с небольшим пастбищем для козы. Эту козу, видимо, живо интересовало все, что я делаю, поэтому она частенько ходила вдоль изгороди и наблюдала за мной, пока я была во дворе. Я начала подкармливать козу отходами с кухни, и это, несомненно, еще больше привязало ее ко мне. Коза была первой, кого я видела по утрам, выходя из дома. А когда я возвращалась с работы, моя четвероногая соседка, как рассказывал ее хозяин, услышав звук мотора, бежала

к забору и ждала, пока я поставлю мотоцикл. Я тоже привязалась к милому животному, которое так терпеливо ожидало меня утром и вечером, изо дня в день.

Однажды, возвращаясь домой, я вдруг почувствовала беспокойство. Поставив мотоцикл, посмотрела на лужок, где обычно паслась коза. Она и теперь была там. Висела на заборе... Горло перерезано, мой двор забрызган кровью. Мне показалось, что, пока я толкала мотоцикл, она смотрела на меня. Но в глазах больше не было радости: в них застыла боль, просьба, почти человеческая мольба о помощи. А я ничего не могла сделать... Кровь продолжала медленно стекать в мой

двор. Мне стало плохо. Я отвернулась и ушла в дом.

Вечером соседи принесли мне тарелку козлятины, очень вкусной, по их словам. Я не могла ее есть. Это было мясо друга, а перед моими глазами стоял умоляющий взгляд... С этого момента я полностью отказалась от мяса.

Служба в Корпусе мира сформировала мои убеждения о правах человека и животных. Отец тем временем продолжал свои исследования. И они доказывали, что отказ от животной пищи в пользу полноценной растительной совершенно необходим для здоровья. Об этом написано в книге «Китайское исследование»\*:

---

«Раньше не было такого количества эмпирических исследований, подтверждающих пользу диеты, основанной на употреблении цельных растительных продуктов. Сейчас мы можем получить изображение артерий в сердце, а затем убедительно продемонстрировать, как это сделали Дин Орниш и Колдуэлл Эссельстин-мл., что питание цельными растительными продуктами излечива-

ет сердечно-сосудистые заболевания. Теперь у нас есть знания, чтобы понять, как это работает. Животные белки даже в большей степени, чем насыщенные жиры и пищевой холестерин, повышают уровень холестерина в крови у подопытных животных, отдельных людей и целых народов. Сравнения между разными странами показывают, что население, питающееся традиционной

\* Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. С. 473–476.

## ВВЕДЕНИЕ

растительной пищей, гораздо реже страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, а исследования жителей одной страны показывают, что у тех, кто ест больше цельных растительных продуктов, не только ниже уровень холестерина в крови, но и реже возникают сердечно-сосудистые заболевания. *Теперь у нас есть широкий спектр убедительных доказательств того, что питание цельными растительными продуктами наиболее благоприятно для сердца.*

Никогда прежде мы так глубоко не понимали, как питание влияет на рак на клеточном уровне, а также на уровень популяции. Опубликованные данные показывают, что животные белки стимулируют рост опухолей. Потребление животных белков повышает уровень гормона IGF-1 — фактор риска развития рака, а питание с высоким содержанием казеина (основного белка коровьего молока) способствует улучшению проникновения канцерогенов в клетки. В свою очередь, это позволяет более опасным канцерогенам прикрепляться к ДНК, что приводит к увеличению числа мутагенных реакций, вызывающих рост раковых клеток, и обуславливает ускоренный рост опухоли после ее образования. Научные данные свидетельствую-

ют о том, что диета, основанная на потреблении животных продуктов, увеличивает выработку женских половых гормонов в течение всей жизни, что может привести к раку молочной железы. *Теперь мы владеем множеством веских аргументов в пользу того, что питание цельными растительными продуктами может предотвратить и излечить рак.*

В прошлом у нас не было технологий для измерения биомаркеров, сигнализирующих о наличии сахарного диабета, а также доказательств того, что уровень сахара, холестерина и инсулина в крови понижается при потреблении цельных растительных продуктов в большей степени, чем при любой другой терапии. Проведенные исследования показывают, что больные сахарным диабетом второго типа, потребляя цельные растительные продукты, могут излечиться и прекратить прием лекарств. Множество международных исследований показывает, что сахарный диабет первого типа, тяжелое аутоиммунное заболевание, связан с потреблением коровьего молока и преждевременным прекращением грудного вскармливания. Теперь мы знаем, что аутоиммунная система может атаковать наш собственный организм посредством молекулярной

мимикии, вызванной потреблением животных белков, которые проникают в наш кровоток. У нас также имеются убедительные доказательства корреляции между возникновением рассеянного склероза и потреблением продуктов животного происхождения, а особенно молочных продуктов. Интервенционные исследования показали, что правильное питание может замедлить и, возможно, даже прекратить развитие рассеянного склероза. *Теперь в нашем распоряжении данные, убедительно доказывающие, что питание цельными растительными продуктами способствует предотвращению и лечению сахарного диабета и аутоиммунных заболеваний.*

Никогда раньше у нас не было стольких подтверждений того, что питание с повышенным содержанием животного белка может губительно отразиться на наших почках. Мочекаменная болезнь возникает из-за того, что потребление животного белка способствует накоплению чрезмерного количества кальция и оксалатов в почках. Сегодня мы знаем, что катаракту и возрастную макулодистрофию можно предотвратить с помощью продуктов, содержащих большое количество антиоксидантов. Кроме того, исследования показали, что возникновение



когнитивной дисфункции, сосудистой деменции, вызванной микроинсультами, и болезни Альцгеймера связано с пищей, которую мы едим. Исследования свидетельствуют о том, что риск переломов тазобедренных суставов и развития остеопороза усугубляется при потреблении пищи с высоким содержанием продуктов животного происхождения. Животные белки вызывают вымывание кальция из костей, создавая кислую среду в крови. *Теперь мы располагаем надежными доказательствами того, что питание цельными растительными продуктами наиболее полезно для наших почек, костей, глаз и мозга.*

Исследования еще могут и должны быть проведены, но идею о том, что питание цельными растительными

продуктами может быть эффективно для профилактики и даже лечения широкого спектра хронических заболеваний, больше нельзя отрицать. И теперь о пользе такого питания говорит уже не горстка людей, опираю-

щихся на личный опыт, принципы или редкие научные исследования. В настоящее время существуют сотни подробных, всесторонних, тщательных исследований, которые это подтверждают».

Вооруженная исследованиями отца, собственными убеждениями и опытом, я перешла на диету, близкую к полностью растительной: без мяса, молока и других продуктов животного происхождения. На почти веге-

тарианской диете выросли двое моих сыновей. Сейчас, когда я пишу эти строки, им 16 и 17 лет. Как и моя мама, я стараюсь не просто кормить свою семью, но делать еду вкусной и полезной.

## КАК ПРИУЧИТЬ ДЕТЕЙ К РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЕ

Меня часто спрашивают о том, как растить и воспитывать детей на вегетарианской диете. Ниже — ответы на самые популярные вопросы.

*Правда ли, что детям, соблюдающим растительную диету, не хватает питательных веществ? Как она влияет на физическое и умственное развитие ребенка?*

Основываясь на собственном опыте, не могу сказать, что растительная диета как-то замедлила физическое и умственное развитие моих сыновей или чем-то повредила им. Скорее,

наоборот. Стивену семнадцать, Нельсону шестнадцать, оба с четырех-пяти лет играют в командные игры и всегда были исключительно активными и способными спортсменами. Рост Стивена — метр девяносто, Нельсона — примерно метр восемьдесят, они хорошо сложены и в отличной форме. С начальных классов мои дети учились почти на одни пятерки, были очень внимательны и сообразительны. Оба завоевали множество спортивных и учебных наград. Более того, они редко болели. Поэтому я могу сказать, что растительная диета с детства повышала их умственный и физиче-

ский потенциал и нисколько им не повредила.

*Откуда ребенок получит кальций, если он не пьет молока? Что пьют ваши дети?*

Если вы черпаете из растительной пищи достаточно калорий, то в ней найдется и необходимое количество кальция. То, что из растений нельзя получить нужное количество кальция, — устаревший миф. В свои завтраки мои мальчики добавляют вместо коровьего рисовое молоко, и в других блюдах, десертах и мороженом мы тоже используем соевое или рисовое молоко. Большинство же блюд мы запиваем водой, стараясь пить ее не меньше шести-восьми стаканов в день.

*Откуда дети возьмут достаточно белка, если они не едят мяса?*

Если вы даете детям разнообразную растительную пищу, то они получат необходимые белки в полном объеме. Более того, эти белки полезнее, поскольку при их употреблении уменьшается вероятность развития рака и повышения уровня холестерина в крови, связанного с заболеваниями сердца.



*А как же школа? Как одноклассники реагируют на вегетарианскую еду ваших сыновей?*

Мои сыновья обычно берут еду из дома — чаще всего то, что осталось от обеда или ужина, разогревая и упаковывая ее утром, перед уходом в школу. Если от ужина ничего не осталось, можно сделать бутерброды: некоторые рецепты вы найдете в этой книге — например, аппетитные сэндвичи без яиц, рулеты с хумусом, с гранолой и фруктами или сэндвичи с арахисовым маслом и джемом.

Поначалу школьные друзья что-то говорили по поводу этой непривычной для них еды. И тогда мои сыновья придумали игру, которую младший назвал «загадочная смесь»: они просили

## ВВЕДЕНИЕ

угадать, из чего сделаны их завтраки. Чем необычнее и причудливее выгляделя еда, тем большее удовольствие доставляла игра. Одной из любимых «загадочных смесей» были доминиканские бобы с картофельным салатом «фиеста», которым свекла придает ярко-розовый оттенок.

Как и во многих других ситуациях, сама жизнь облегчает нам отношение к собственным предпочтениям: моим сыновьям комфортно быть собой и есть то, что им нравится. Сейчас они по-взрослели и больше не играют в «загадочную смесь». А друзья часто просят дать им попробовать вегетарианские вкусности, и многие, к своему удивлению, не отказываются от добавки.

*Что делать, когда в гостях детям предлагают мясное или молочное блюдо?*

В семьях друзей моих мальчиков принято уважать свободу выбора, поэтому никто никогда не настаивает на том, чтобы Стивен и Нельсон ели мясное или молочное. Более того, часто специально готовятся вегетарианские блюда, которые, как правило, по вкусу всем гостям — например, что-нибудь на основе макарон. Но когда мои дети путешествуют или едут на каникулы с семья-

ми наших знакомых, я даю им еду с собой: рисовое молоко, фрукты и закуски, иногда хумус. Самые близкие друзья относятся к особенностям диеты моих сыновей с большим пониманием, поэтому по пути останавливаются в фастфуде, где каждый может найти что-нибудь для себя: например, овощной сэндвич в Subway, буррито в Moe's, Chipotle или Qdoba. Мальчики знают, что можно заказать в каждом из этих ресторанов.

Конечно, иногда мои дети ходят в гости к друзьям, которые не в курсе особенностей их питания. В таких случаях я обязательно слежу, чтобы мальчики поели заранее или взяли что-нибудь с собой. Это срабатывало всегда, даже когда мы жили в самом сердце южных штатов — в этих местах вегетарианцы редкость. Но люди



в небольшом городке в Миссисипи, где мы провели два года, были самыми понимающими из всех, кого я встречала.

## *Как приучить ребенка есть овощи?*

Меня часто об этом спрашивают. Думаю, ответ связан с атмосферой в семье: дети обычно едят то же, что и родители. К счастью, я сама обожаю растительную пищу, поэтому готовлю разнообразные блюда с большим количеством свежих овощей, злаков и бобовых. Для моих детей это привычные продукты, которые они видят каждый день. С другой стороны, я, например, не люблю и никогда не использую маслины, поэтому сыновья тоже к ним равнодушны. А вот жена моего брата маслины любит и постоянно добавляет в пищу, и ее дети тоже их едят.

Однако дело не только в том, какую еду вы ставите на семейный стол. Важно приглашать детей помочь по кухне: пусть они выберут рецепт, приготовят блюдо сами или хотя бы побудут на подхвате. Если дети участвуют в приготовлении пищи, у них больше мотивации съесть плоды своего труда. Когда мои сыновья помогали создавать эту книгу, они очень охотно пробовали новые блюда, особенно собственные. Доктор Антония Демас, получившая ученую степень в области педагогики, питания и антропологии в Корнелльском университете, провела исследования, показавшие, что даже блюда из нелюбимых овощей дети едят с удовольствием, если сами их приготовили. На основе своих исследований доктор Демас создала учебный курс «Пища в начальной школе» ([www.foodstudies.org](http://www.foodstudies.org)) и много работала с детьми по всей стране.

## САДОВОДЧЕСКИЙ ПОДХОД: ВЫБИРАЙТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ РАСТИТЕЛЬНУЮ ПИЩУ

### ВОСЕМЬ КАТЕГОРИЙ

Один из выводов, который делается на основании исследований моего отца, заключается в том, что на здо-

ровье положительно влияет употребление разных частей растений. Учитывая это, я разделила продукты на семь категорий: плоды, зерна, листья, корни, бобовые, соцветия

## ВВЕДЕНИЕ



и орехи. Грибы выделила в отдельную, восьмую группу. Цель классификации — показать: все, что растет, состоит из разных частей, и многие из них вполне съедобны. Это не жесткая рекомендация, а всего лишь принцип, помогающий сбалансировать и разнообразить диету.

Классификация довольно проста. Очевидно, что корни — это части растений, расположенные под землей. К листьям относятся все виды сала-

та, шпинат, сельдерей, мангольд, листовая кале и белокочанная капуста и т. д. Плоды — части растений, содержащие семена: помидоры, яблоки, перец, огурцы, тыква и апельсины. Зерна — семена как таковые: пшеница, кукуруза, ячмень, киноа, овес и т. д. Бобовые включают сою, красную, черную и другие виды фасоли, а также арахис. К соцветиям можно отнести брокколи, цветную капусту, одуванчики и т. д. Орехи — любые орехи, растущие на деревьях.

Практически все части растений съедобны, питательны и очень вкусны, но набор полезных веществ в них различен. Поэтому важно, чтобы в ваших блюдах присутствовали продукты сразу нескольких категорий — это сделает питание полноценным. Чтобы легче было разобраться с категориями, в этой книге мы использовали их символы (с. 23), показывающие, какую именно часть растения следует использовать в рецепте.



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Ниже прописана пищевая ценность каждой из восьми категорий продуктов (семь частей растений и грибы).

**ПЛОДЫ** — богаты витамином С и другими фитохимическими веществами.

**ЗЕРНА** — изобилуют углеводами, клетчаткой, минеральными веществами и витамином В.

**ЛИСТЬЯ** — прекрасный источник витаминов-антиоксидантов, клетчатки и сложных углеводов.

**КОРНИ** — содержат много углеводов, в некоторых есть каротиноиды.

**БОБОВЫЕ** — щедрый источник белка, клетчатки и железа.

**СОЦВЕТИЯ** — богаты антиоксидантами и фитохимическими веществами.

**ОРЕХИ** — кладезь омега-3 жирных кислот, витамина Е и белков.

**ГРИБЫ** — источник селена и других антиоксидантов.

В соответствии с идеями книги «Китайское исследование» в наших рецептах не указывается соотношение питательных веществ в используемых продуктах. Поскольку этот показатель в одном и том же продукте может сильно варьироваться, мы решили не отвлекать вас такими несущественными и, по сути, бессмысленными деталями, а сосредоточиться на гораздо более важных для здоровья разнообразии и цельности продуктов.

## ВОСЕМЬ КАТЕГОРИЙ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

| Категория | Примеры  |
|-----------|--|
| Плоды     | Авокадо, апельсины, арбузы, баклажаны, бамия, грейпфруты, груши, ежевика, зеленый перец, кабачки, киви, клубника, клюква, малина, манго, огурцы, папайя, красный перец, персики, помидоры, желудевая, мускатная и обыкновенная тыква, черника, яблоки      |
| Зерна     | Амарант, гречка, камут, киноа, кукуруза, овес, просо, пшеница, рис, рожь, сорго, спельта, теф, ячмень  |
| Листья    | Артишоки, базилик, морские водоросли, листья горчицы, кале, пекинская, брюссельская, листовая и белокочанная капуста, кинза, мангольд, петрушка, ревень, руккола, салат-латук (все виды), ботва свеклы и репы, сельдерей, спаржа, салатный цикорий, шпинат |
| Корни     | Брюквa, имбирь, картофель (все виды), лук-порей, репчатый лук, морковь, редис, репа, свекла, чеснок  |
| Бобовые   | Адзуки, арахис, вигна, горох, лобия, нут, пинто, соя, белая, зеленая и обыкновенная фасоль, чечевица   |
| Соцветия  | Брокколи, цветная капуста, одуванчики  |
| Орехи     | Грецкий орех, лесной орех, кешью, макадамия, миндаль, пекан, фисташки  |
| Грибы     | Вешенки, разные виды шампиньонов, шиитаке  |

На основе *New Century Nutrition*

Зная, как ведут себя определенные вещества в растении, мы можем понять, как организм человека их использует. Например, корни, семена и орехи — это кладезь энергии, при этом они обычно богаты жирами и углеводами, исключительно важными для образования нового поколения растений, особенно для инициирования роста в благопри-

ятных погодных условиях. Если запасы энергии в основном находятся в жирах (как в случае бобов, гороха и орехов), то растению нужны и вещества, предотвращающие порчу (прогорклость) жиров в результате окисления. И такие вещества есть, это антиоксиданты: витамины и некоторые минералы, в частности витамин Е и селен.

Многие растения в качестве источника энергии используют углеводы: примером может служить крахмал злаков и корнеплодов. Эти продукты могут поделиться энергией и с нами: при вегетарианской диете запасенные в растениях углеводы и жиры дают около 80% энергии. Если растение находится в неблагоприятной среде, ему может понадобиться защита от стихии — это функция прочных волокнистых оболочек, которые сохраняются, к примеру, в цельнозерновой муке в виде злаковых отрубей. Большинство растений содержит клетчатку — это каркас, поддерживающий стебель в вертикальном положении. Многие из таких волокон человеческий организм не может переварить, но они помогают эффективно продвигать пищу по кишечному тракту, что для него естественно и полезно.

Атомы углерода используются растениями, чтобы, во-первых, синтезировать органические молекулы (жиры, углеводы, белки и витамины) и, во-вторых, транспортировать энергию в ходе метаболических процессов. Прежде чем углерод попадает в наш организм, он участвует в процессе фотосинтеза (связывания) в растениях, которые улавливают углекислый газ из воздуха и с использованием энергии солнечного света образуют из него углеводы.

Когда мы едим, углеводы окисляются и выделяют энергию, используемую затем нашим организмом.

Фотосинтез происходит в богатых хлорофиллом зеленых частях растений. При переносе энергии могут образовываться свободные радикалы — вещества с высоким окислительным потенциалом, способные повредить соседние ткани. Чтобы этого не происходило, существуют защитные слои из антиоксидантов, например сотен (а возможно, и тысяч) молекул каротиноидов — бета-каротина и ликопина, которые придают растениям красный или желтый цвет. Эти вещества очень полезны, поскольку предотвращают развитие рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В перце, клубнике, брокколи и горохе витамина С больше, чем в таком же количестве апельсинов, а в папайе — в шесть раз больше, чем в апельсине.

Еще один пример взаимосвязи растений и животных (а значит, и человека) — синтез и использование белков. Белки уникальны тем, что содержат азот — обязательный компонент аминокислот,

# ВВЕДЕНИЕ

необходимый как растениям, так и животным. Преобразование азота является существенной частью природных циклов. Азот, как и углекислый газ, растения получают из воздуха. Связывают его микроорганизмы, живущие, например, в клубочках корней бобовых (фасоли, гороха и т. д.), поэтому эти продукты так богаты белком.

Можно привести еще множество примеров взаимозависимости растительного и животного мира. Растения получают химические элементы из воздуха, воды, почвы и вырабатывают питательные вещества, используемые человеком и животными, в организмах которых эти вещества расщепляются и метаболизируются, а побочные продукты опять попадают в окружающую среду, где снова используются

растениями. Человек, животные, растения и микроорганизмы тесно связаны между собой и поддерживают существование друг друга. Именно растения накапливают или синтезируют все необходимые нам питательные вещества — углеводы, белки, жиры, витамины и минералы — в правильных количествах и пропорциях. Исключение составляет лишь витамин В<sub>12</sub>, который вырабатывается микроорганизмами.

Подведем итог. Чтобы получить полноценный набор необходимых питательных веществ, очень важно есть разнообразную растительную пищу. Собранные в этой книге рецепты подчеркивают необходимость выбора большого спектра растительных продуктов. Следующий шаг — соединить это разнообразие в питательные блюда.

## СБОР УРОЖАЯ: КАК ГОТОВИТЬ ВКУСНО

### ПЛАНИРОВАНИЕ

Если ваш образ жизни похож на мой, то у вас наверняка нет возможности проводить на кухне большую часть дня. Я много работаю и, приходя домой, иногда чувствую себя выжатой как лимон. Поэтому готовить хочется только что-то простое и быстрое.

Я сделала для себя маленькое открытие, которым поделюсь с вами: можно экономить время, силы и деньги, если тщательно планировать меню.

Прорабатывая меню на неделю, я стараюсь включить в него разнообразные блюда с использованием продуктов



из всех восьми уже знакомых вам категорий. Когда меню готово, составляю список необходимых продуктов и покупаю только их. Делая это раз в неделю, я не трачу лишнего времени на походы по магазинам. Как оказалось, если составлять меню на несколько дней вперед, можно сэкономить деньги.

Не обязательно подробно расписывать каждый прием пищи. Главное — спланировать ужин. Для обеда я выбираю что-нибудь простое, например суп в мультиварке и еще пару несложных блюд. А вечером готовлю побольше, чтобы оставить еду на следующий день. Таким образом, мне остается только следить за запасом хлебобулочных изделий из цельной муки или злаков для сэндвичей — на случай, если после ужина ничего не останется. Еще

я покупаю много фруктов, чтобы было чем перекусить в течение дня. Раз в неделю, обычно по пятницам, мы обедаем и ужинаем только тем, что осталось от предыдущих дней. Завтраки у нас, как правило, одинаковые, поэтому я просто не забываю включать в список покупок привычную утреннюю еду.

В бюллетене New Century Nutrition (1996), основанном на результатах работы, проведенной в Китае под руководством доктора Эми Лану, Боба Конроу, Кристи Кокс, Сьюзан Ньюлист, Нельсона Кэмпбелла, Колина Кэмпбелла и автора этой книги, утверждается: «Вы способны контролировать пищевую ценность того, что едите. Тщательный отбор, хранение и приготовление пищи действительно могут повлиять на ваше здоровье». При поэтапной подготовке недельного меню и выборе продуктов вам помогут советы, приведенные в бюллетене:

1. Выделите время для планирования.
2. Загляните в книгу низкожировых рецептов (например, в эту) и выберите подходящие идеи. Лучше всего — составить комбинацию из любимых и новых блюд.
3. Выберите три-четыре главных блюда. Их надо приготовить в количестве, достаточном как минимум

- для двух приемов пищи (это обеспечит вам все ужины и часть обедов).
4. Составьте полный список необходимых ингредиентов.
  5. Добавьте в список свежие овощи для гарниров и салатов, а также необходимые для завтраков и обедов хлеб, смеси из цельных злаков, фрукты, овощи и т. д.
  6. Проверьте, какие запасы (включая специи) надо пополнить. Целесообразно повесить их список на ходильнике или в другом удобном месте. Дополняйте ваши записи, если что-то закончилось, а еще лучше — сразу, как только заметили, что запасы подходят к концу.
  7. Не ходите в магазин на голодный желудок! Поешьте перед тем, как отправиться за покупками.
  8. Не выбрасывайте «отработанные» меню и списки покупок. В будущем их можно будет использовать снова или корректировать.

## КАК СОХРАНИТЬ ПИЩЕВУЮ ЦЕННОСТЬ: ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ И ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ

После того как продукты куплены, важно сохранить в них полезные ве-

щества. В New Century Nutrition на этот счет говорится следующее:

«Внимательное отношение к хранению и приготовлению даст возможность сберечь значительную часть природных полезных свойств продукта. Несомненно, помидор лучше всего съесть прямо на грядке: сорвите его, потрите до блеска о руках и наслаждайтесь каждым сочным, вкусным кусочком, а солнце в этот момент будет греть вам спину. К сожалению, этот идеал диетологии и кулинарии не всегда нам доступен. Но мы можем максимально к нему приблизиться, выбрав способы хранения и приготовления пищи, которые сберегут столько свежести, жизненной энергии и пищевой ценности продукта, сколько возможно».

Для правильного хранения одинаково важны и время, и способ. New Century Nutrition продолжает:

«В целом, чем дольше продукт хранится и чем выше его температура, тем больше питательных веществ он теряет. Время хранения продукта включает перевозку с фермы в магазин, часы или дни, которые он лежит сначала на полке у продавца, а затем у вас дома или в ре-

стороне до того, как будет приготовлен и съеден. Чем короче был путь продукта от грядки до вашего стола, тем больше питательных веществ в нем сохранилось. Особенно это касается свежих овощей и фруктов».

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

За два дня хранения при комнатной температуре спаржа теряет половину запасов витамина С. Всего лишь за день хранения в кукурузе вдвое уменьшается содержание сахаров.

*Из New Century Nutrition (1996)*

Чтобы сохранить питательные вещества в продуктах, постарайтесь следовать рекомендациям из New Century Nutrition:

- *Кладите фрукты и овощи в ходильник.* Охлаждение замедляет распад витаминов и сахаров.
- *Храните сухие продукты при низкой влажности, в темном прохладном месте.* Отсутствие влаги замедляет размножение бактерий в муке и крупах.
- *Хорошо замораживайте овощи.* Через несколько дней сильной заморозки овощи часто содержат

больше питательных веществ, чем в свежем виде. Помните: продукты нужно размораживать только перед использованием.

Теперь рассмотрим основные принципы приготовления.

Согласно идеям, изложенным в New Century Nutrition, «даже самые свежие и правильно хранящиеся продукты могут потерять очень много питательных веществ из-за неправильного приготовления», в результате которого «часто разрушается до 65–70% витамина С и некоторых витаминов группы В!». Причем, как говорится в бюллете-не, содержание питательных веществ может снижаться не только из-за тепла, но и под воздействием воды, воздуха и света.

В частности, рибофлавин (один из витаминов группы В) очень чувствителен к свету, поэтому богатые им продукты нужно хранить в максимально темном месте. Антиоксиданты, например витамин С и бета-каротин, могут разрушаться под действием кислорода, поэтому фрукты и корнеплоды следует хранить неразрезанными (тогда их защищает кожица) или

# ВВЕДЕНИЕ

в герметичной упаковке. Водорасстворимые витамины В и С, содержащиеся в свежей зелени, побегах и корнях, при варке легко переходят в воду, поэтому такие продукты лучше готовить на пару или в микроволновой печи.

При всей важности высказанных замечаний главным для вашего меню должен оставаться принцип разнообразия при выборе свежих цельных растительных продуктов!

## ДОБАВЛЯЙТЕ МЕНЬШЕ ЖИРА, САХАРА И СОЛИ

Из New Century Nutrition:

«Кроме специальных методов приготовления, сохраняющих питательные вещества, мы рекомендуем не добавлять в пищу лишнего жира, соли и сахара. Масло и сахар — продукты переработки, поэтому в них обычно мало витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

Чтобы проиллюстрировать, как способ приготовления влияет на пищевую ценность продуктов, сравним домашний картофель

фри с печеною картошкой. Если в сентябре купить на ярмарке этот овощ, принести домой, продержать до декабря, а затем приготовить из него картофель фри (вымыть, очистить, порезать, пожарить во фритюре и посолить), то по содержанию питательных веществ такое блюдо будет ближе к чипсам, чем к печеноей картошке. *Домашний картофель фри из картофелины средних размеров содержит в два раза больше калорий, в восемь раз больше жиров и в девятнадцать раз больше соли, чем печёный картофель».*

## МЕНЬШЕ ЖИРА

Из New Century Nutrition:

«Содержание жиров должно оставаться на низком уровне, потому что они повышают калорийность диеты (ее энергетическую ценность), затрудняя тем самым поддержание нормальной массы тела. Еще важнее то, что потребление жиров, особенно животного происхождения, повышает уровень холестерина в крови, увеличивает риск заболеваний сердца и развития некоторых видов рака, а при лишнем весе — диабета и гипертонии.

Учитывая многочисленные преимущества низкожировой диеты, мы советуем поэкспериментировать со способами приготовления и рецептами, уменьшающими или исключающими использование лишних жиров. Вы найдете новые возможности сделать еду очень вкусной!»

## ПРОЩАЙ, ЖИР!

Если вы уберете жиры из ваших блюд, то не только очистите сосуды, но и облегчите мытье посуды.

## МЕНЬШЕ САХАРА

Из New Century Nutrition:

«Как известно большинству из нас, свести к минимуму потребление рафинированного сахара важно по многим медицинским показаниям. Кроме того, добавление сахара снижает содержание в нашем рационе пищи, богатой питательными веществами: если съесть пакетик леденцов, сочному апельсину уже не будет места. Между тем апельсины и другие цельные продукты —

более предпочтительный источник энергии, так как содержат не только естественный сахар, но и еще множество полезных веществ. В отличие от леденцов, в апельсине помимо калорий есть витамины, клетчатка и вода, а в конфетах — только сахар и немного красителей и ароматизаторов».

## МЕНЬШЕ СОЛИ

Соль не содержит калорий и необходима организму для правильной работы. «Так в чем же проблема?» — спросите вы. New Century Nutrition отвечает:

«Проблемы начинаются, если съедать соли слишком много (что очень легко!), поэтому нужно ограничить ее потребление менее чем половиной чайной ложки в день. У некоторых особо чувствительных людей, организм которых плохо удаляет избыток соли, превышение нормы может вызвать подъем артериального давления. У всех остальных чрезмерное потребление соли увеличивает потребность в воде, необходимой для ее выведения, а значит, повышается риск вздутий (накопления жидкости) и, что гораздо серьезней, возникновения рака желудка и пищевода».

## ПЕРЕХОД К РАСТИТЕЛЬНОЙ ДИЕТЕ

### ПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Хотя продукты, прошедшие обработку, часто выделяют в отдельный класс, у них нет устоявшегося определения. Теоретически под обработкой продуктов может подразумеваться все что угодно: от производства и начальной подготовки к употреблению до любых сочетаний с целью получить новый продукт с особыми характеристиками. К чему, например, отнести генную инженерию? Учитывается ли использование пестицидов и гербицидов? Или окисление овощей и фруктов при контакте с воздухом, когда их нарезают ломтиками и кубиками? А добавление различных ингредиентов (сахара, соли, клетчатки, масел, синтетических антиоксидантов), чтобы улучшить вкус, облегчить хранение, транспортировку и приготовление? Я считаю переработанными все продукты, в которых изменено естественное количество соли, сахара, жира и часто белка, как, например, в легких закусках длительного хранения и энергетических десертах с высоким содержанием жира и рафинированных углеводов.

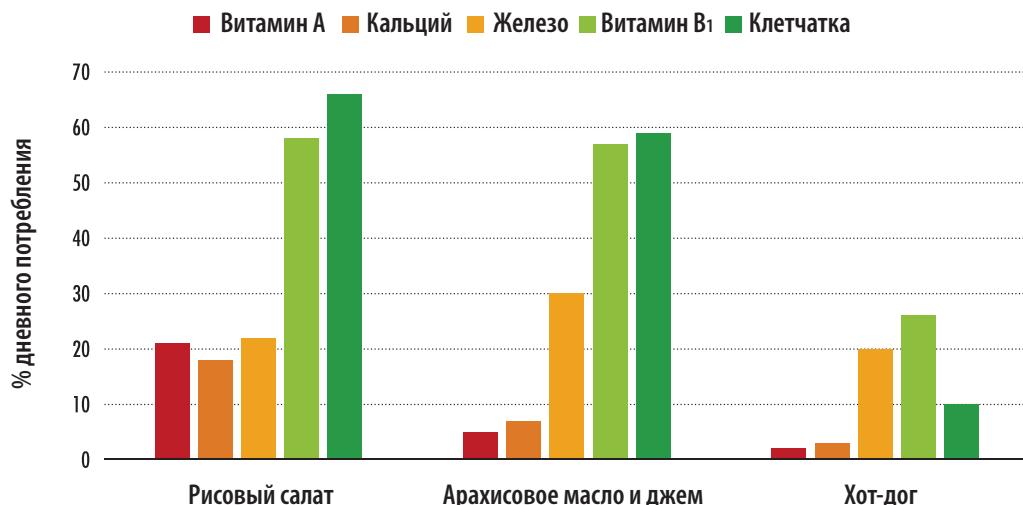
Переход от рациона, богатого продуктами животного происхождения, к растительной диете — путь небыстрый. Поначалу можно пользоваться имеющимися в продаже вегетарианскими аналогами животных продуктов. Например, покупать хот-доги из тофу вместо обычных, заменять говяжий фарш соевым, а привычные курятину или бекон — вегетарианскими. Однако, опираясь на книгу «Китайское исследование», я советую вам чаще выбирать не переработанные, а цельные — естественные — растительные продукты. В основе этой рекомендации — три важных соображения:

1. Питание оптимально, когда мы едим пищу, а не пищевые добавки.
2. Чем ближе пища к естественному состоянию — с минимальной переработкой, без добавления соли и необходимости дальнейшего приготовления, — тем больше от нее пользы не только сейчас, но и в долгосрочной перспективе.
3. По возможности надо выбирать натуральные продукты местного происхождения.

## СРАВНЕНИЕ ОБЕДОВ

| Цельные продукты  | Частично переработанные продукты  | Полностью переработанные продукты                                     |
|---|---|---|
| Салат из риса и кукурузы (кукуруза, рис, орехи, овощи и заправка), апельсин или банан | Сэндвич с арахисовым маслом и джемом, овсяное печенье, апельсиновый сок | Хот-дог, булочка, кетчуп, картофельные чипсы, пирожное Twinkie и кола |

## СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



Источник: New Century Nutrition

Ваша задача — перейти не только к цельной пище, но и к описанным выше методам ее приготовления, сохраняющим все полезные вещества, сводящим к минимуму добавление жиров, соли и сахара. Не забудьте: чем

большую обработку прошла ваша еда, тем меньше от нее пользы. Давайте сравним пищевую ценность трех простых обедов — из цельных, частично и полностью переработанных продуктов. Разница впечатляет.

## СКОЛЬКО СОЛИ И ХОЛЕСТЕРИНА В ВАШЕМ ОБЕДЕ?



### ВЕЛИКИЙ ОБМЕН: КАК С ПОМОЩЬЮ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ ГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА?

Если вам захочется приготовить что-то из вашего любимого меню без использования продуктов животного происхождения или с минимумом рафинированного сахара, на помощь придут заменители. Я предлагаю вам список возможных продуктов-заменителей, который вы наверняка дополните собственными отличными вариантами. Главное — сделайте все возможное, чтобы вкус блюда понравился и вам, и вашим близким. Под-

ходите к процессу творчески, экспериментируйте со специями и приправами.

### МЯСО, ПТИЦА И РЫБА

В зависимости от рецепта и личных предпочтений вы можете заменить их овощами, бобовыми, злаками или шампиньонами. При переходе на цельные растительные продукты хорошей альтернативой мясу, птице или рыбе является тофу, который бывает разной консистенции — от мягкой до очень твердой (для нарезки и крошения). Советую попробовать и сейтан — продукт из пшеницы, который может быть как неострым, так и пикантным.

И, разумеется, в этом списке уместны соевые хот-доги, вегетарианские гамбургеры, темпе и соевый фарш (аналог говяжьего).

## МОЛОКО

Заменители молока делают из сои, риса, миндаля, конопли, кешью, кокосовых и лесных орехов и многих других продуктов. Поэкспериментируйте с несколькими из них и найдите для себя лучший вариант. Как правило, при добавлении соевого молока блюдо получается более густым, а рисового — менее.

Мой опыт подсказал мне, что в сливочном соусе или пудинге коровье молоко лучше всего заменять соевым. В остальных случаях можно использовать и рисовое, и любое другое.

## ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ МУКА

Сегодня в магазинах можно купить самые разнообразные злаки, в том числе части зерен (зародыши пшеницы, отруби, дробленое зерно) и комбинированную муку (из пяти, семи, девяти злаков). Выбор велик: обыкновенная и твердая пшеница, овес, тритикале, рожь, ячмень, лен, спель-

та, коричневый рис — список можно продолжать.

Пользуйтесь продуктами из цельного зерна, а не белой мукой. Некоторые люди гиперчувствительны к глютену, которого особенно много в пшенице, ячмене и ржи. Это следует учитывать при выборе муки. Иногда подходящий аллергику продукт подбирается исключительно методом проб и ошибок.

## ЯЙЦА

Существует много растительных заменителей яиц. Для большинства рецептов достаточно самого простого и доступного из них — это не повлияет на вкус и консистенцию блюда. Например, вместо одного яйца можно использовать: столовую ложку молотого льняного семени, смешанную с тремя столовыми ложками воды; столовую ложку семян чии; пюре из половины банана; от четверти до трети стакана шелкового тофу; четверть чашки яблочного пюре. Можно использовать и заменитель яиц, приготовленный по рецепту, указанному на упаковке.

**Внимание: когда в рецептах этой книги упоминаются яйца, всегда имеется в виду их растительный заменитель.**

## ЖИРЫ И МАСЛА ДЛЯ ГЛАВНЫХ БЛЮД И САЛАТОВ

Для пассеровки и «жарки» используйте растительный отвар, воду или вино. Либо не жарьте, а пеките. Для салатов попробуйте не содержащие масла заправки на растительной основе с водой или уксусом.

## ЖИРЫ И МАСЛА ПРИ ВЫПЕЧКЕ ПИРОЖНЫХ, ПЕЧЕНЬЯ И СЛАДКОГО ХЛЕБА

В этих случаях один из лучших заменителей — паста из чернослива, которая, в отличие от многих других аналогов, не меняет вкус блюда. Приготовьте в кухонном комбайне пюре из одного стакана чернослива без косточек и полстакана воды и используйте его в соотношении 1:3 к указанному в рецепте количеству масла (например, вместо одного стакана масла — треть стакана черносливовой пасты). Для некоторых рецептов подходит и банановое пюре, но имейте в виду, что оно хуже удерживает влагу и меняет вкус блюда.

## ПОДСЛАСТИТЕЛИ

В сладких блюдах попробуйте заменить рафинированный сахар концентрированными фруктовыми соками



(лучше всего яблочным), кленовым сиропом, фруктовым пюре (яблочным, банановым), вареньем или джемом. Для выпечки хорошо подходят сухофрукты, например финики и изюм. Кокосовая крошка тоже добавляет сладости.

В целом подсластители можно разделить на две группы: влажные и сухие. Вот несколько примеров:

*влажные* — сироп из коричневого риса, нектар из агавы, кленовый сироп, меласса, фруктовый сироп, солодовый экстракт;

*сухие* — финиковый сахар, посконник, сахар-сырец, турбинадо, выпаренный сок сахарного тростника.

Все они отличаются по степени сладости, поэтому для одного и того же рецепта требуется разное их количество. Я советую постоянно пробовать блюдо, чтобы определить правильные пропорции.

## Соль

В зависимости от рецепта можно подсолить еду луком, чесноком, петрушкой, кориандром и сельдереем. Свежий лук, чеснок, лимонный сок, сальса или любой острый соус могут добавить блюду вкусовую изюминку, не повышая содержания соли (при использовании готовых соусов внимательно изучите состав: иногда в них слишком много натрия). Для некоторых блюд великолепно подходит низконатриевый соевый соус.

## НАШИ ЛЮБИМЫЕ БРЕНДЫ

*Vegit*: универсальные приправы, которые можно использовать вместо бульона, приправы для супов и во всех случаях, когда необходимо добавлять сушёные травы или специи.

*Ener-G Egg Replacer*: прекрасный заменитель яиц. Вместо одного яйца возьмите полторы чайные ложки порошка *Ener-G* и две столовые ложки воды.

*Mori-Nu*: отличная марка шелкового тофу. Его можно найти в большинстве магазинов с диетическими продуктами. Он не портится при комнатной температуре, поэтому не ищите его в холодильнике с обычным тофу.

# УТВАРЬ ШЕФ-ПОВАРА

У каждого повара есть любимые инструменты. Расскажу о тех, которыми постоянно пользуюсь сама.

*Острый нож и разделочная доска.* Должны быть на каждой кухне. Очевидное преимущество вегетарианской диеты: вам больше не понадобятся отдельные доски для мяса и рыбы. Не нужно беспокоиться, какую доску использовать, потому что нет риска заражения.

*Нож для чистки овощей.* Помимо обычного использования он пригодится и для изготовления тонких овощных полосок для салатов и других блюд. Таким ножом легко нарезать овощи жульеном (тонкой соломкой) или почистить мускатную тыкву.

*Мультиварка.* Каждый, кто ею пользовался, согласится: она существенно экономит времени! Пригодится для приготовления многих супов и тушеных блюд, описанных в этой книге: просто подготовьте ингредиенты и положите в мультиварку. Возможно, вначале вам придется подбирать время приготовления, зато потом вы сможете готовить в автоматическом режиме.

*Контактный гриль.* Очень удобен для выпечки оладий. Без него, конечно, можно и обойтись, но он намного превосходит по размерам любую сковородку, поэтому позволяет за один раз выпекать больше. Такие приборы, как правило, работают от сети, поэтому вы сможете обойтись без кухонной плиты, хотя есть и грили, устанавливаемые на стандартную плиту поверх конфорок.

*Кухонный комбайн.* Этому прибору найдется масса применений. Меняя лезвия и насадки, в нем можно нарезать продукты ломтиками или кубиками, рубить, тереть, взбивать, как в миксере, или измельчать, как в блендере. Это действительно удобно. Если у вас есть время, все то же самое можно сделать и без кухонного комбайна, однако для некоторых рецептов, например хумуса или песто, он очень важен.

*Блендер.* Этим полезным кухонным прибором особенно удобно делать смузи и смешивать жидкие ингредиенты.

### НАЧНИТЕ СВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Рецепты из этой книги — лишь начало. Когда будете по ним готовить, отмечайте, какие понравились больше всего: в дальнейшем вы сможете не только повторять, но и корректировать их. У каждого человека есть любимые блюда, но иногда бывает интересно и поэкспериментировать. Пробуйте новые продукты и специи, которых раньше не добавляли, и если результат вам понравится, используйте их в других рецептах.

Мы пришли к выводу, что хорошо всегда иметь под рукой свежую зелень, поэтому каждый год сажаем у себя в саду новые сорта.

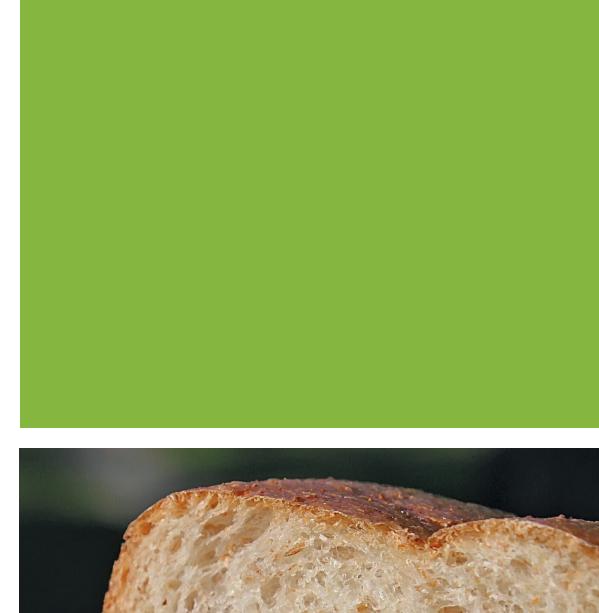
Главное, помните: что бы вы ни делали, это должно приносить радость. В нашей семье все так заняты, что сложно собраться вместе. Но когда сыновья помогали мне ра-

ботать над этой книгой, мы отлично проводили время на кухне, готовя сообща. Теперь мы часто собираемся вечерами и энергично принимаемся за сотворение ужина: наливаем любимые напитки, включаем музыку или радио, оживленно беседуем и готовим. Это доставляет большое удовольствие.

Поэтому примите совет: вступая на этот путь, пригласите семью — детей, родителей или всех вместе — к вам присоединиться.

На сайте [www.wholeplantscookbook.com](http://www.wholeplantscookbook.com) вы найдете фотографии блюд, приготовленных по рецептам из этой книги, и сможете получить дополнительные советы по их приготовлению.

Удачи и приятного аппетита!



[<<>](http://kniga.biz.ua)