

ВИДЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА

	Мясо (включая рыбу и морепродукты)	Яйца	Молоко	Мед	Фрукты, ягоды, овощи, орехи	Ростки злаков, сырые продукты
Лакто-ово-вегетарианство	нет (не разрешено)	да (разрешено)	да	да	да	да
Лакто-вегетарианство	нет	нет	да	да	да	да
Ово-вегетарианство	нет	да	нет	да	да	да
Веганство	нет	нет	нет	не всегда	да	да
Спраутарианство	нет	нет	нет	нет	нет	да
Фруторианство	нет	нет	нет	нет	да	да

Виды вегетарианства | Create infographics

КОЛИЧЕСТВО ВЕГЕТАРИАНЦЕВ ПО ТИПАМ



Количество вегетарианцев по типам (на гугл опроса) | Create infographics

По поводу вегетарианства ведётся немало споров. Причём не только между специалистами и учёными - у них свои аргументы. Зачастую даже лучшие друзья горячо полемизируют о кулинарных предпочтениях. Мясо. "Есть или не есть" - вот предмет их споров. За каждым решением стать вегетарианцем стоит история, иногда поучительная, достойная восхищения и подражания, иногда отталкивающая, вызывающая ненависть и непонимание у окружающих.

Предлагаем Вам узнать, как же проводят время веганы и мясоеды. Мы совершили путешествие, длиною в 24 часа, вместе с очаровательными и такими разными девушками - Сабиной Самигуллиной и Марьяной Виртанен. На этом пути нам встретились мохнатые пауки-птицееды, кошка Дусенька, способная добежать до Новой Зеландии за полсекунды, неведомые хумус, урбечи и пхали, а также "Земляне", которые изменили жизнь одной из наших героинь. Заинтриговали? Тогда следующие строки для Вас!

МАРЬЯНА ВИРТАНЕН,
«Достаточно вредная, но дружелюбная - как дикая кошка»



Знакомьтесь: талантливый визажист, перспективный донор, обожательница семейства кошачьих и паукообразных, любительница металла и просто красавица – **Марьяна Виртанен.**

САБИНА САМИГУЛЛИНА:
«Вы же когда смотрите на камни, не хотите их съесть?»



Представляем Вам нашу вторую героиню – **Сабину Самигуллину**, ни на секунду не останавливающуюся, харизматичную и талантливую девушку-вегетарианку.



9:00. Квартиру нашей героини оглашают звуки будильника. Он настойчиво призывает Марьяну встать и браться за дело. Однако девушка просыпаться не торопится: работу она выполняет в основном на дому. Да и накануне снова был марафон сериалов, закончившийся далеко за полночь. В этот раз была «Клиника».

9:30. Из-под одеяла показывается рука, которая нащупывает телефон на положенном ему месте. И вот, наконец, показывается заспанное личико Марьяны. Первое дело девушки – проверить, что произошло за ночь в социальных сетях. ВКонтакте (пара лайков на свежelyоженных фотографиях из Санкт-Петербурга), Одноклассники (о, сообщение от мамы!), Твиттер, Фейсбук, два профиля в Инстаграмме... На кровать запрыгивает пушистый кот. «Это кошка», - поправляет Марьяна, и ласково треплет её по спинке: «Муся, а вообще – Муссолина». Несколько лет назад Марьяна взяла её в метро у пожилой женщины, отдававшей котят в добрые руки. «Муся – очень вредная и злая сибирская кошка, но меня она почему-то любит и бежит ко мне по первому зову. Наверное, у нас с ней схожие характеры. Она очень неоднозначная, болеет тяжёлой формой клептомании, ворует всё, что плохо лежит, чтобы таскать в зубах по всей квартире и истошно при этом орать», - с улыбкой рассказывает девушка.

6:30. Раннее утро. Солнце только встаёт. Просыпается и героиня нашего репортажа, Сабина. Поднимается быстро: никакого «ну ещё 5 минуток». Сразу после пробуждения – освежающий душ – всё по правилам здорового образа жизни. «Я придерживаюсь спортивного питания, стараюсь употреблять больше белка», - словно подтверждая наши мысли, объясняет Сабина, доставая из холодильника творог. «Добавим сюда молоко и банан», - комментирует свои действия девушка. Выглядит аппетитно! Пока Сабина готовит завтрак, мы с любопытством оглядываемся: не каждый день бываешь в квартире вегетарианки. Побывав только на кухне, сразу можно убедиться в том, что в этой квартире живут здоровые и счастливые люди: на полочках стоят коробочки с пшеничной, ячневой и овсяной крупой, которую Сабина любит готовить на овсяном молоке. «Сегодня у меня такой вкусный творог и фрукты, а вчера я баловала себя бутербродами из зернового хлеба, листика салата, огурца, авокадо и жареного тофу», - делится девушка ещё одним рецептом полезного завтрака. Для непросвещённых: тофу – это высокобелковый соевый творог. Очень полезная штука. Угостившись вкуснейшим творогом, мы тайно позавидовали тем людям, которые питаются так каждый день. Это Вам не типичный завтрак студента: кофе да бутерброд с колбасой.



Бух. В гостиной что-то упало, мы даже вздрогнули от неожиданности. «Это Дусенька, официально – Дульсинея. Моя младшая». Выясняется, что в квартире есть ещё одна кошка. «Хорошая, добрая и ласковая, но при этом дико шуганная. Она может лежать на тебе, мурлыкать, но если ты вдруг чихнёшь, то она через полсекунды окажется где-то уже в районе Новой Зеландии. Они с Мусей постоянно гоняются по дому, как ошарашенные. Дуся не страдает клептоманией, но она перфекционистка, поэтому скидывает отовсюду всё, что ей не нравится, как лежит», - охарактеризовала Дульсинею Марьяна.

«Представляете, Арнольд Зоммерфельд, физик-теоретик, был номинирован на Нобелевскую премию аж 81 раз, но так её ни разу и не получил», - Марьяна зачитывает пост из исторического паблика. После обмена сочувственными фразами, героиня продолжает свой рассказ о домашних любимцах. «Я большая любительница животных, и будь моя воля, у меня было бы дома котов десять и ещё какой-нибудь енотик, лемур и мопс», - признаётся девушка. «В Саратове, моём родном городе, у меня ещё два кота: Бетховен и

7:40. «Пора выходить, как бы на работу не опоздать», - поторапливает нашего корреспондента, задержавшегося у зеркала, Сабина. До метро идём на своих двоих, благо здесь недалеко – всего 5 минут ходьбы, но, честно говоря, мы немного запыхались. Чего не скажешь о Сабине. Она и по эскалатору пешком взбегаёт – и ничуть не устаёт. Мы вновь выражаем восхищение её физической формой и даже чуть-чуть краснеем: человек старается как можно больше двигаться, а мы живём, словно амёбы, «общезитие-маршрутка-универ». Доехав до места, Сабина вновь удивляет нас: «До моей работы тут недалеко – около 20 минут. Пойдём пешком». И это несмотря на то, что идёт дождь! Но делать нечего – вздыхаем и идём рядом.

8:30. По ходу интересуемся ее вегетарианским настоящим и «мясоедским» (да-да, и вегетарианцы когда-то ели мясо!) прошлым. - Сабина, как вообще возможно жить без мяса? - Я смотрю на мясо в магазине как на камни. Вот вы же не едите камни. Я тоже. Всё дело в том, что я стала вегетарианкой 1,5 года назад. Вкус мяса я знаю и помню до сих пор, но просто не хочу его есть.

Реджинальд. Обоих я взяла из саратовского приюта. Бетховен получил своё имя из-за того, что он голубоглазый перс, а они от природы глухие. А с Реджи связана очень грустная история: в своё время его первая хозяйка выкинула на улицу в холодную зиму, и он отморозил себе ножку. Волонтёры подобрали его и вылечили, но один пальчик на задней лапке спасти не удалось. Через 4 месяца после этого, я забрала его к себе домой», - с любовью рассказывает Марьяна, попутно листая музыкальный паблик ВКонтакте.

После такой душещипательной истории хочется познакомить всех скептиков, считающих, что мясоеды не любят животных, с Марьяной.

Согласитесь, взять котят из приюта – поистине доброе дело, похвастаться которым могут далеко не все, даже вегетарианцы.

Проходит час. Практический результат - найдена новая зацепившая за душу «металлическая» песня. Мы, люди, далёкие от музыкального металла, по достоинству оценить песню не смогли, но с интересом выслушали, что, помимо ставшего уже нарицательным «хэви-метал», существуют ещё и другие его разновидности, в частности, «фолк-метал», поклонницей которого является Марьяна.

11:00. После выполненных традиционных утренних процедур пришло время завтрака. Размешивая венчиком омлетную смесь, Марьяна рассказывает о своих кулинарных предпочтениях: «Я всегда завтракаю по-разному, это может быть и омлет или какой-нибудь салат, но одно могу сказать точно – зелёный чай с вишней и мёдом в моём завтраке есть обязательно». Через 10 минут омлет и чай на столе. Видим, что мясных продуктов в завтраке нашей героини не присутствует. Удивляемся. «Ооо, в моём рационе мясо занимает добрую половину, вы ещё увидите», - усмехается Марьяна, приглашая нас разделить с ней трапезу. «На обед приготовлю бефстроганов, можно сказать, моё фирменное блюдо», - добавляет девушка.

12:00. Завтрак окончен, посуда вымыта. Прокотов, кстати, тоже не забыли. «Надо пауков покормить», - будничным тоном сообщает Марьяна и идёт в комнату. Мы не то, чтобы ошарашены, но...кого-кого покормить? Следуем за хозяйкой квартиры. И точно – пауков, не ослышались. Да ещё каких: четыре мохнатых паука-птицеда с явным удовольствием

- А почему Вы решили отказаться от продуктов животного происхождения? Что Вас сподвигло? - Всё началось с просмотра фильма «Земляне». Он посвящён тематике жестокого обращения человека к животным. И люди, и животные: мы все – земляне. Особенно впечатление на меня произвела съёмка скрытой камерой забоя скота. Вот вы привыкли видеть по телевизору, что животные живут в хороших домиках. Нет. Это всё неправда. Всё происходит не так. Животные на фабриках очень страдают. Это фермер заботится о своих животных, он их всех знает. А когда мясная промышленность стала развиваться, когда появился фастфуд, все стали потреблять много мяса, и теперь животные живут в очень тесных загонках и клетках. Их кормят различными антибиотиками, гормонами, другими различными препаратами. У нас даже мурашки побежали от такого эмоционального рассказа Сабины, мы, не разговаривая, переглядываемся и понимаем, что будем смотреть этим вечером. Между тем Сабина всё той же бойкой походкой идёт вперёд, продолжая: «Ещё в фильме представлены жуткие картины: наглядно показано, что животное понимает, что его ждёт, оно чувствует, оно реально боится, у некоторых зверей слёзы появляются на глазах. На следующий день после просмотра я просто не смогла съесть ни кусочка мяса». «Что, совсем-совсем ни кусочка?!», - поражаемся мы в один голос. Сабина уточняет: «Сначала я решила не отказываться от рыбы, но через некоторое время мы с моим парнем пошли в ресторан, где мне было сложно выбрать что-то без мяса и я взяла пасту с соусом и лососем. И тогда мой молодой человек меня спросил: "Как ты можешь по этическим причинам отказываться от мяса, но продолжать есть рыбу?". Этот вопрос показался мне разумным, и с 1 декабря 2013 года я отказалась и от рыбы. Это далось мне довольно легко».

9:00. За такими разговорами мы дошли до места работы Сабины. Это оказался бизнес-центр: наша героиня работает инженером в нефтесервисной компании. Вопреки нашим ожиданиям, в офис нас не пустили, сколько бы мы не размахивали перед носом охранников своими студенческими билетами с эмблемой МГУ. Пришлось остаться снаружи. Сабина извинилась за такую накладку и пригласила нас через три часа на обед. Мы согласились и решили навестить свой журфак.

передвигаются по террариуму. Марьяна преспокойно берёт одного из них. «Это Эйб - очень добрый и хороший паук, не кусается и спокойно сидит на руках. Он у нас звезда и даже принимал участие в съёмках видеоклипа московской музыкальной группы». Подержать в руках это милое членистоногое мы не решились, но потрогать – потрогали. «Есть ещё паучиха Матильда - мексиканский белоколенный паук. Очень вредная особа, на руки не даётся и сразу бросается, так что она у меня в роли тамагочи: только ест и спит. Также у меня есть два паучка-подростка Эйб-младший и Розетка. О них сказать нечего, потому что они мелкие», - указывая то на одного паука, то на другого, рассказывает Марьяна. «А, ещё есть свора тараканов, в качестве еды для пауков. Вообще, все мои животные любят мясо. Даже пауки», - усмехается девушка, бросая нескольких тараканов в террариум с пауками. Муся крутится у наших ног, на слове мясо будто замирает и смотрит на хозяйку – понимает, вестимо.

9:40. Доехав до факультета, мы уже в который раз проверили почту на наличие материалов от других вегетарианцев. Многие веги откликнулись на наш призыв рассказать свои истории становления на «зелёный» путь. Познакомим Вас с питерской семьёй Петровых, которая показалась нам образцовой с точки зрения веганства.



ПОЧЕМУ ВЫ СТАЛИ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ?

Убивать и мучить животных ужасно. Я за гуманное обращение с братьями нашими меньшими.	231 чел.
Вегетарианская диета благотворно влияет на моё здоровье.	49 чел.
Производство продуктов животного происхождения отрицательно отражается на экологии.	24 чел.
Мне нельзя есть мясо/молоко /яйца. Я вынужденный вег.	0 чел.
Не ем мясо по религиозным убеждениям.	8 чел.
Просто не нравится вкус мяса/молока/яиц.	8 чел.

Беру пример с друзей-вегетарианцев.	4 чел.
Мясо слишком дорого стоит. Быть вегетарианцем дешевле.	1 чел.

Почему вы стали вегетарианцем? | Create Infographics

«Марьяна, за что же Вы любите мясо?», - спрашиваем мы, принимая любезное приглашение девушки присесть на диван. Марьяна начинает эмоционально рассказывать. Отметим, что никакой агрессии в её голосе нет, хотя одна из нас вегетарианка, и ей, по её собственным словам, часто приходилось сталкиваться с такими мясоедами, которые и повествуют, и смотрят косо, как бы ожидая, набросится на них собеседница или нет. Слушая Марьяну, мы убедились, что она всесторонне развитая творческая личность, ибо на свете немного людей, умеющих так вкусно рассказывать о еде.

«Я не из тех людей, которые жарят кусок мяса до состояния подошвы и говорят, что любят этот продукт, нет. Я могу есть мясо даже сырым. Если останусь одна в лесу, не умру точно», - с улыбкой добавляет девушка и продолжает: «Я обожаю мясо, действительно обожаю, и просто не могу без него. Если в течение «часа я не ем мяса», то меня просто начинает ломать. До такой степени, что я готова отдать последние деньги, лишь бы купить кусочек побольше и посочнее. Люблю мясо во всех его проявлениях, будь то большой стейк мраморной говядины или рубленая котлета в бургере. Честно говоря, больше всего предпочитаю свинину и правильно приготовленную баранину. Стейки и шашлык – моё всё. Моя любимая прожарка стейка – это rare, или даже blue rare, чтобы чувствовался нежный, тающий во рту вкус чистого мяса». Театральная пауза.

«Представьте себе такую картину: лето, костёр, свежий воздух с примесью скошенной травы и цветов и приятный сочный кусочек шашлыка у вас во рту – что может быть божественней, я не знаю!?!», - поэтично завершает ответ Марьяна.

13:00. На этой вкусной ноте мы ненадолго прерываемся - Марьяне нужно сделать дреды небесного цвета длиной до пояса – так пожелала заказчица. Но всё же молча сидеть мы не можем, и Марьяна рассказывает нам о своих трудовых буднях и о том, как она пришла

Ника Петрова: *«Наша с супругом история вегетарианства началась в 2006 году. Мы тогда ещё жили в городе и как раз в тот момент серьёзно задумались о переезде поближе к природе. Желание и стремление кардинально поменять свою жизнь привело к интересным знакомствам, в том числе с Александром Невзоровым. В то время мы активно принимали участие в его «Лошадиной Революции». То, как он открыл нам глаза на боль и страдание лошадей в конном спорте, а также то, что он сам являлся вегетарианцем, и послужило началом нашего становления на путь ненасилия. Александр Глебович как-то раз, цитируя Бернарда Шоу, сказал: «Животные — мои друзья, а я не ем своих друзей». Тогда мы впервые столкнулись с позицией вегетарианства. До этой фразы мы думали, что любим животных, но она полностью перевернула наше мировоззрение. В то время ещё даже социальных сетей не было и информации о вегетарианстве не хватало. Поэтому двигались мы по этому пути очень медленно, сначала отказавшись от красного мяса, через некоторое время от мяса птицы, потом от рыбы и морепродуктов. Пока мы обустривались за городом, появились и социальные сети, и обилие информации не только о вегетарианстве, но и о веганстве. С каждым новым открытием мы отказывались не только от мяса, но и от других продуктов животного происхождения, а также от нездоровой косметики и бытовой химии, кожи, меха, шерсти, индустрии развлечений с животными. Так, в 2013 году мы стали веганами. После перехода на веганство с каждым из нас случилось то озарение, которое случается обычно с человеком, наконец избавившимся от вредной привычки или впервые попробовавшим что-то новое и потрясающее. Это озарение звучит так: «Почему я не сделал этого раньше?».*

в творческие парикмахеры. Путь этот оказался очень интересным.

«У меня на самом деле очень весёлая история с образованием. Изначально я собиралась пойти в колледж учиться на медсестру, чтобы впоследствии стать ветеринаром. Меня отговорила мама, сказав, что я буду плакать над каждым животным. От безысходности решила поступить в Саратовское кулинарное училище, и проучилась там аж целых два дня», - сатирически сообщает девушка. «Потом моя старая знакомая позвала меня учиться на звукорежиссера, так как у них был недобор, и недолго думая, я пошла учиться к ним. На тот момент мне было 15 лет. Переходный возраст и всё такое, и я начала увлекаться всякими нестандартными причёсками, типа дредов и афрокос, и заплела свои первые дреды, которые уже тогда сделала сама. На звукорежиссера я проучилась год, ушла, потому что поняла, что хочу творить и учиться на парикмахера». Это решение стало судьбоносным: героиня нашего репортажа из родного Саратова переехала в Москву в возрасте 16 лет. Здесь Марьяна наконец-то нашла своё призвание, начала учиться плетению афрокос и поступила в колледж на парикмахера.

«Но и там мне не судьба была доучиться», - вздыхает девушка, однако тут же её лицо озаряется улыбкой. «Совсем недавно я получила диплом визажиста, теперь есть письменное подтверждение моему мастерству. О том, что нет высшего образования – ничуть не жалею».

14:30. Марьяна, увидев, что мы заскучили, откладывает работу и садится к компьютеру: «Давайте я покажу вам самые интересные и нестандартные идеи причёсок и макияжа». Открывает YouTube. «Здесь я обычно смотрю различные тьюториалы по макияжу, влоги и всё прочее. Сама мечтаю открыть свой YouTube-канал», - делится планами на будущее Марьяна. «Если говорить о том, что я вообще смотрю, то это сериалы «Клиника», «Кости» и «Менталист». Из телепередач я не просто люблю, а обожаю программу «Разрушители Мифов». Ещё нравятся передачи-циклы «Как Это работает», «Моя Ужасная История» и «Табу». Из российских - «Званный Ужин», «Я худею» и «Галилео», - перечисляет такие разнообразные по виду программы Марьяна. «Кстати, насчёт «Званого Ужина»: мы смотрим его по вечерам с моим молодым человеком и недоумеваем, зачем туда приходят веганы», -

Веганство, на наш взгляд, — это не только отказ от насилия и эксплуатации животных, это значительно больше. Веганство — это новая ступень эволюции человека. Человека, осознающего связь с другими живыми существами, с природой и планетой в целом и умеющего жить со всем этим в гармонии. Сейчас мы живём за городом в окружении природы и животных: лошадей, собак, кошек и кроликов, выкупленных из плохих условий, ведём здоровый образ жизни. Я занимаюсь йогой и фотографией. Обо всём этом мы рассказываем в нашем блоге: dragonika.ru».

Рассказ Ники так увлёк нас, что мы не заметили, как прошло два часа. Горопливо убирая камеру и фотоаппарат в сумку, мы спешим к месту встречи с Сабиной - зная о её пунктуальности, подозреваем, что она нас уже ждёт.

14:00. Так и есть. Сабина стоит у входа в бизнес-центр. «Ребята, в столовую вас пустят», - сообщает она нам, приветливо улыбаясь. Мы, уже проголодавшиеся, с радостью принимаем её приглашение пройти внутрь. Столовая просторная, но тем не менее, народу полно - обеденный перерыв всё-таки. Заняв очередь, мы продолжаем прерванный утром разговор. Перед нами стоит женщина в самом расцвете сил с сумкой «под крокодила» через плечо. А может, из настоящего крокодила? Офис солидный, люди с достатком. Наверное, героиня нашего репортажа думает о том же. «Вот приезжают люди в Таиланд, идут на змеиную или крокодилю ферму. Смотрят люди представление – ой, змейки – это хорошо, крокодилы хорошо живут. А потом идут и покупают кошелек из крокодила. Люди в этом плане слепы. Они просто привыкли к такому. Ни у кого даже не возникает мысли, что это может быть неправильным», - вполголоса, так, чтобы не обидеть хозяйку сумки, рассказывает Сабина.

Наконец-то доходит наша очередь. Сабина берёт себе варёный дикий рис и зелёный салат. А мы, будучи убеждёнными мясоедами, - «Цезарь» и кофе. Кстати, каждому сотруднику компании, в которой работает наша героиня, ежедневно полагается карточка на 240 рублей. Этими деньгами можно пользоваться в любое рабочее время. Заметив направление нашего взгляда, который мы невзначай бросили на карточку, Сабина поясняет: «Я могу аж три раза

обмолвилась девушка. Тут мы и решили выяснить, как же она, истинная мясоедка, относится к вегетарианцам, пропагандирующим отказ от животных продуктов.

«Вы знаете, моя лучшая подруга однажды решила отказаться от мяса на почве того, что ей очень жаль животных. Мясо она не ела целый год и при этом предлагала мне присоединиться к ней. Я пыталась объяснить ей, что её личный отказ от мяса никак не облегчит жизнь животных. Продержалась она ровно год и поправилась почти на 20 килограммов. Сейчас, когда я ей об этом напоминаю, она опускает глаза и жутко стыдится. Вспоминаем-смеёмся», - поделилась историей Марьяна.

«А вообще, отношусь к вегетарианцам абсолютно нормально, исключая, конечно, фанатиков-веганов, которые «впадают в приступы эпилепсии», пускают слюни изо рта, пытаются обзвать всех трупоедами – таких людей я не люблю. Вегетарианство – это как религия, собственный выбор человека, и никто не вправе никого в этом ограничивать. Лично я не понимаю, как можно не есть мясо», - поднимается с дивана Марьяна, вспомнив об обеде: «Пойдёмте, поделюсь с вами своим любимым рецептом приготовления мяса – бефстроганов».

поесть на эти деньги - у нас тут всё сравнительно дёшево». Еда в столовой действительно недорогая, и одновременно вкусная.

Расплачиваясь за обед, интересуемся: «Вы всё-таки кто: веган или же вегетарианец?». Сабина смеётся: столько времени уже общаемся, и только сейчас был задан этот вопрос: «Однозначно вегетарианка. Хотя периодически устраиваю себе «веганские дни» - пару-тройку месяцев не ем яйца, молоко и молочные продукты, мёд, мясо, рыбу и морепродукты». «Пару-тройку месяцев», - восхищаемся мы, выскивая свободный стол. Наконец, находим и спешим сесть.

«А как родные и близкие отнеслись к новости о том, что Вы стали вегетарианкой?», - продолжаем опрашивать нашу героиню. Сабине делиться с нами своими воспоминаниями только в радость: «Маме я сообщила эту новость под Новый год. И первое, что она спросила: «Так что же ты теперь будешь есть?» И всё, больше никаких докучливых вопросов не было. Папа ещё тот мясоед, но он уважает мой выбор, поддерживает меня». «А вот, правда, Сабина, что ты маме ответила на её вопрос?», - интересно, ведь не каждый родитель так спокойно отнесётся к подобному решению своего ребёнка. Девушка эмоционально отвечает: «Вообще, люди, которые «не в теме», действительно считают, что вегетарианцы едят только траву, как будто бы других продуктов, не существует. Существуют! И ещё какие вкусные».



15:25. Приступив к нарезке охлаждённой свинины кубиками, Марьяна продолжает рассказ: «Я не понимаю и не хочу понимать мамочек с детьми, которые подсаживаются на вегетарианство и при этом сажают на это своих маленьких детей. Натуральное издевательство, преступление и просто идиотизм! Растущему организму жизненно необходимо мясо и молоко в качестве источников кальция, фосфора, витамина b12. Пожалуйста, ты вырос – отказывайся, но чтобы вырасти, ты обязан есть молочные и мясные продукты. И уж тем более я презираю такую крайнюю форму даунизма, когда на вегетарианскую диету сажают домашних животных». По всей видимости, Муссолина здорово умеет различать слово «мясо» среди потока человеческих слов, т.к. она немедленно подошла и попыталась ухватить кусочек свинины.

Допивая кофе, мы вспоминаем, что ничего ещё не спросили про друзей Сабины. Спешим исправить это упущение. «Моя лучшая подруга Марина тоже с уважением отнеслась к моему выбору. Хотя сама она никогда не станет вегетарианкой, потому что постоянно мне твердит: «Ни за что на свете не откажусь от шашлычков и от рыбы». Что касается моего молодого человека, то он также не вегетарианец», - отвечает Сабина и добавляет с улыбкой: «Он хоть и уважает мой выбор, но до сих пор подшучивает».

- Боже, и как вам удаётся сосуществовать вместе в однокомнатной квартире. Вы же абсолютно разные...

- На самом деле всё очень просто. Мы гармонично сосуществуем. То, как ты питаешься, никак не влияет на отношения. Если говорить о приготовлении пищи, то готовим ужин мы обычно так: я готовлю салаты и гарниры, а он для себя готовит мясо или рыбу. Но иногда и я могу ему запечь рыбу. В этом случае он сам потрошит рыбу, а мне остается её только приготовить. Но мясо я не готовлю никогда. Мне, мягко говоря, не очень приятно, когда я беру в руки кусок животной плоти.



Забросив нарезанную свинину на раскалённую сковородку, Марьяна высказывает довольно радикальную, и новую для большей части общества, мысль: «Если учитывать все правила веганов, то им следует есть только камни, даже землю – нельзя, так как там куча живых микроорганизмов. Да и воздухом дышать – тоже, там можно много кого живого проглотить и съесть. Если ты настоящий любитель природы и всего живого, единственное, что ты можешь сделать по-настоящему полезного – это умереть, потому что твой труп сгниёт и из твоего перегноя может вырасти что-то новое, потому что пока ты жив – ты каждый день кого-то убиваешь».

«Мясо, кстати, это может быть и курица, и говядина, нужно обжарить до румяной корочки, потом приправить, залить молоком и ждать, когда загустеет», - сопровождает комментариями приготовление блюда Марьяна. «И хотя я в кулинарном колледже только два дня прочилась, готовлю сейчас отменно», - улыбнулась девушка.

- А по каким принципам Вы выбираете одежду? Веганы вот досконально изучают её состав.

- Для меня – главное, удобство и качество. Цена важна, но не всегда: за действительно хорошую вещь я могу отдать и большие деньги. Из марок я предпочитаю что-то молодёжное. У меня, кстати, есть шуба, и я не вижу в этом ничего плохого. Мне жалко животных, но так как я лично связана с человеком, занимающимся меховым бизнесом, могу точно сказать, что никто в естественной среде животных не убивает, уже давно есть специальные фермы по разведению пушных зверей. Многие веганы заявляют, что шкуры снимаются с живых животных. Я точно знаю: нет, это не так. Да, убийство животных – это, в целом, грустно, но мне гораздо печальнее слышать, что браконьеры истребляют слонов ради бивней или, вот в России – уссурийских тигров. Шубы же из куных и грызунов – это естественный и нормальный вид одежды в северном полушарии».

«Ну всё, молоко загустело. По сути, мясо ещё не готово внутри, но учитывая, что сковорода у нас горячая, то мясо доходит само через 5 минут, получается сочным и нежным внутри и немного хрустящим снаружи», - Марьяна отставляет сковороду в сторону.

16:30. После обеда героиня нашего репортажа

16:00. У нас в запасе ещё столько вопросов, но времени у нас уже не остаётся: Сабине пора бежать обратно на работу. Договариваемся встретиться после шести. Решаем скоротать время в парке, ведь погода наладилась, и даже выглянуло солнышко.

18:00. Наша героиня выходит с работы - как всегда вовремя. «Давайте зайдём в магазин - продукты надо купить», - предлагает Сабина. Мы, конечно, принимаем её предложение и заходим в близлежащий продуктовый магазин для вегетарианцев. На самом деле продуктов для вегетарианцев гораздо больше, чем может сперва показаться. Там обычно покупают то, что редко встретишь в обычных супермаркетах. Например, льняное семя или тот же тофу. Магазинные полки заполнены различными фруктами и овощами, некоторые из которых мы видим впервые: гуава, карамбола, мангустин. Баночки, скляночки, пластиковые бутылочки с непонятными жидкостями и выстроены перед нами в многочисленные ряды. Но Сабина ориентируется очень хорошо - её корзина наполнилась минут за двадцать.

18:30. Едем домой. Сабина просто летает по улицам и эскалаторам, совершенно не устала. А ведь дело уже близится к вечеру. Запыхавшись, спрашиваем: «Вегетарианство, помимо этических соображений, даёт ещё какие-то физические бонусы?».

Сабина, не останавливаясь, отвечает: «Определённо, да. Я в отличной форме. Хотя это, наверное, ещё и потому, что я спортом занимаюсь, три раза в неделю минимум. Вообще я стала себя лучше чувствовать как в моральном, так и в физическом плане. Ведь на самом деле у всего есть своя энергия, которая имеет свойство передаваться. Так вот, как вы думаете, какую энергию имеет умерщвлённое животное? Самую отрицательную. И как только я перестала есть плоть животных, то от этой отрицательной энергии избавилась», и, вбегая в вагон, добавляет: «К тому же я полностью отказалась от лекарственных препаратов. Если вдруг простужусь, то лечусь травяными чаями, имбирем, мёдом». Раскачиваясь в вагоне, мы всё же не теряем интереса к нашей героине: «И как результаты, помогает народное лечение?» - С тех пор, как я открыла для себя вегетарианство, моя извечная аллергия на пыльцу, мучающая меня на протяжении

предлагает посмотреть один из её любимых фильмов – «Звёздные войны. Эпизод 4. Новая надежда». Наполнив стаканы молоком, соком и водой – кто что любит, мы уютно устроились на диване и, изредка обмениваясь впечатлениями, не заметили, как пролетели два часа.

Интересно, что посмотреть как героиня фильма ищет принцессу Лею, пришла посмотреть и Дусенька: она уютно устроилась под рукой Марьяны и с тех пор и до самого конца фильма хозяйка не шевелилась, да и мы разговаривали вполголоса, помня о том, что Дульсинее по силам долететь до Новой Зеландии за полсекунды.

19:00. На улице всё ещё светит солнце, да и вообще последние дни погода нас радует: тепло и наконец-то нет ветра. В такие вечера Марьяна любит кататься на велосипеде по какому-нибудь зелёному парку. Вот и сейчас она решила «выгулять» своего двухколёсного друга. Но нужно сначала наложить макияж. И хотя сама Марьяна утверждает, что какого-то особенного стиля она не придерживается, но мы видим, что макияж её прекрасно характеризует: яркий, дерзкий, но не чрезмерно.

«Первый пирсинг я сделала себе ещё в 14 лет, мне всегда этого хотелось. Сейчас у меня проколоты крылья носа, верхняя губа посередине, нижняя губа насквозь, язык, два прокола в хрящике уха и тоннели в мочках на 16 мм. Для меня это, можно сказать, память о подростковом возрасте», - рассказывает Марьяна, рисуя чёрную стрелку на левом глазе. «Я увлекаюсь макияжем. Когда мне скучно я распечатаваю фейс чарт (схема макияжа на бумаге – прим. авт.) и по-разному его раскрашиваю».

нескольких лет, счастливым образом исчезла. Раньше я просто умирала, даже по ночам спать не могла, а сейчас аллергия проявляется более приглушённо.

19:10. Наконец, возвращаемся домой к Сабине. «Сегодня у меня тренировка. Тренируюсь я дома. Если хотите, то можете поучаствовать», - радостно делится своими планами девушка, переобуваясь в кроссовки. Мы, конечно, соглашаемся. Но, надо сказать, это нам стоит определённых трудов. Сабина выполняет обычные упражнения. У неё есть весь необходимый инвентарь: гантели, штанга и даже гимнастический шар. После тренировки - растяжка на все группы мышц. Несмотря на то, что упражнения выглядят лёгкими, они действительно заставляют тебя попотеть. Но тяжело в учении – легко в бою. Однако солдаты из нас вышли никудашными. Через полчаса мы совершенно выдохлись.



«Вам интересно моё мнение насчёт отношения веганов к косметике?» - вопросительно взглянув на нас в зеркало, спрашивает Марьяна. Получив утвердительный кивок, девушка сообщает интересную деталь: «Вся информация, чёрные списки фирм и т.д. имеют непонятные, часто непроверенные источники, используются одни и те же годами неизменяющиеся цитаты. Мне кажется, что разумный ответ на причины такого ажиотажа – конкуренция косметических фирм. Поэтому я не понимаю веганов, кричащих, что косметика тестируется на животных».

Марьяна откидывает волосы – и мы видим татуировку на спине чуть ниже шеи. Зная, что татуировки всегда характеризуют внутренний мир человека, мы интересуемся значением увиденной тату.

Героиня нашего репортажа с удовольствием рассказывает историю. Она, как и всё услышанное, непростая и с изюминкой: «Я сделала её в 16 лет. Честно признаюсь, никакого толкового значения в ней нет – это был просто порыв. А так, это феникс в полинезийском стиле. Вообще-то у меня есть ещё и вторая татуировка – на бедре, с ней получилось очень забавно. На моё 18-летие мой папа хотел сделать мне подарок, который бы мне запомнился на всю жизнь. Я ему ответила: «Дай мне денег на тату». Как ни странно, папа согласился. Там изображены два лесных тролля-брата. Я люблю нашу славянскую и скандинавскую мифологию, очень люблю лес и природу, вообще. А тролли мне нравятся особенно. Я ничуть не жалею о своих тату и совершенно не беспокоюсь, что будет с ними в старости».

20:00. Выходим из квартиры Марьяны, за этот небольшой промежуток времени мы успели проникнуться к ней теплом, а потому расставаться немного жаль. Напоследок спрашиваем:

- Марьяна, может быть, осталось что-то такое, о чём мы не спросили, но нашим читателям будет интересно об этом узнать?

- Пожалуй, я как раз, пока мы говорили о татуировках, вспомнила. Знаете, я донор. История довольно интересная. До моего рождения моя любимая мама была донором по вызову, так как у неё IV отрицательная группа крови. Мой старший брат тоже долгое время сдаёт кровь. Так что у меня было два хороших примера для подражания. Кровь я начала сдавать только в 19 лет, так как в 18 сделала татуировку, и в течение года донором быть могла. На текущий момент я сдавала кровь всего два раза, но прекращать не собираюсь».

19:40. Приходит время лёгкого ужина.

«Предлагаю приготовить суп-пюре из брокколи и котлеты из фасоли и грибов. Суп готовится элементарно», - объясняет Сабина, кидая в кипящую воду брокколи. - «Солишь. Потом измельчаешь сваренные брокколи в блендере, добавляешь сливки - и суп готов». Далее - веганские котлетки. Героиня нашего репортажа перемешивает замоченную с вечера и отваренную с утра фасоль с грибами. «Хотите, попробоваться в качестве изготовителей полезных котлеток?», - интересуется у нас Сабина. Мы с радостью соглашаемся: неловко стоять и просто наблюдать, как другой человек работает.

После совместной лепки фасолевых котлет, девушка приглашает нас к столу. Честно говоря, выглядит блюдо не очень аппетитно (чего не скажешь о супе - он симпатичный), но на вкус котлеты оказались изумительными, даже нам, мясоедам, понравились.

Уплетая полезный ужин за обе щёки, вспоминаем, о чём же ещё мы не спросили нашу героиню.

- Судя по фотографиям в соцсетях, Вы много путешествуете. Как в других странах мира развита тема вегетарианства?

- Я действительно много путешествую. И могу сказать, что большинство европейских стран мира готово поддержать вегетарианцев.

Во-первых, западное общество относится к вегам более толерантно. Да и в обычных магазинах ассортимент больше. К тому же во многих супермаркетах есть отдельные полки с вегетарианскими продуктами. Гораздо чаще можно встретить соевые продукты: тофу, соевое молоко, соевое мясо, различные виды растительных масел: кукурузное, арахисовое, кунжутное, кокосовое, льняное, которых у нас днём с огнём не сыщешь.

Как раз к этому моменту мы доедаем вкуснейший суп. Да, он отличается от обычного борща с мясом, но от этого не становится менее вкусным.

21:00. Чувствуя себя вполне сытыми (всё-таки зря считают, что вегетарианцы ходят вечно голодными), мы идём в гостевую комнату. «Присаживайтесь на диван», - любезно предлагает Сабина. Уютно устроившись, задаём оставшиеся вопросы: «Вы и учитесь, и работаете. А хобби у Вас есть?». Девушка кивает: «Конечно. А как иначе жить? Интересов у меня довольно много. Помимо спорта, люблю читать разные книги, в том числе, посвящённые теме вегетарианства. Кроме того, занимаюсь творчеством: украшаю бокалы, делаю поздравительные открытки и свадебные украшения. Всё своими руками. Недавно мне поступил заказ на оформление пятидесяти свадебных приглашений».

Сабина достаёт из коробочки потрясающие по красоте открытки. Честное слово, лучше, чем магазинные!



У дверей подъезда мы тепло попрощались с Марьяной Виртанен. Выяснилось, что мы очень довольны друг другом: ей понравились наши вопросы, а нам – её ответы. Героиня нашего репортажа поехала крутить педали и дышать свежим воздухом, а мы отправились к метро, обмениваясь впечатлениями от проведённого с такой удивительной девушкой дня. Марьяна раз и навсегда развеяла стереотип о том, что «истинные фанаты мяса» - кровожадные монстры. Оказывается, мясоедки, что бы ни говорили вегетарианцы, могут спасти жизни не хуже «зелёных»: они берут под свою крышу бездомных котят и регулярно сдают кровь.

22:00. Пора прощаться. Расставаться действительно жаль: за это короткое время мы открыли для себя светлую, харизматичную, умеющую завладеть вниманием девушку. Сабина вызывается нас провожать. По дороге мы говорим, что ей удалось повлиять на наши души. «Вот приду домой и мяса есть не буду», - улыбается наша корреспондентка. На этой замечательной ноте мы как раз подходим к метро. Прощаемся: через 10 минут Сабина будет уже в своей уютной квартире, а мы будем трястись в вагоне метро.

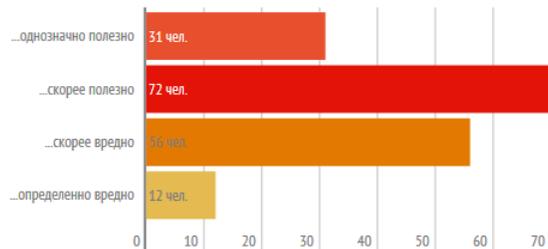
Когда ты ешь мясо, то, сколько бы ни съел, тебе хочется ещё. У веганов же организм начинает работать в экстренном режиме. Обостряются рецепторы: и слух, и нюх, и зрение - ты острее чувствуешь, особенно усиливаются тактильные ощущения.

Настойчиво стать вегетарианцем никому не советую. Каждый сам должен к этому прийти. Сидеть и объяснять пользу вегетарианства человеку, который мечтает о мясе – бессмысленно. Когда вегетарианец с пеной у рта доказывает, что он прав, а остальные не правы, - значит, что такой человек сам не уверен в правильности своего выбора. Он доказывает не другим, а переубеждает себя.



Давид
Эксперт

ВЕГЕТАРИАНСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ...



Вегетарианство для здоровья. | Create infographics

БЫТЬ или не быть вегетарианцем?

Выбор за тобой!

Посмотрите: мясоедка Марьяна сдаёт кровь, тем самым даруя шанс на жизнь тяжелобольным людям. Но, как выяснилось, донором является и вегетарианка Сабина. Сабина ежегодно спасает более 400 братьев наших меньших, просто не поедая их. Но и Марьяна приютила у себя нескольких хвостатых-полосатых, избавив их от голодной смерти. У обеих девушек позитивный взгляд на мир, здоровое тело и не менее здоровый дух. Так кто же лучше? Марьяна или Сабина? Мясоедка или вегетарианка? Кто выиграл битву "Мясоед vs веган"? Никто. Или сразу обе.

Не существует никакой войны между вегетарианцами и мясоедами. Они вместе спасают планету, совершая добрые поступки. Не важно, кто ты: мясоед или веган, главное, чтобы Ты стремился сделать мир чуточку лучше. Всеми возможными способами.