

18+

АЛЕКСЕЙ САБАДЫРЬ

# Веганство: Сила растительного питания

МАГИЯ РАСТЕНИЙ



**Алексей Сабадырь**

# **Веганство: Сила растительного питания. Магия Растений**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70241518](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70241518)*

*ISBN 9785006209282*

## **Аннотация**

Это руководство к гармонии с природой, к пониманию силы растительных продуктов и их влияния на ваше здоровье и окружающий мир. Книга расскажет о влиянии веганства на физическое и эмоциональное благополучие, обеспечивая вас не только знаниями, но и вдохновением. Давайте вместе откроем двери в зеленое будущее вашего здоровья и благополучия! Ридеро и автор книги не несёт ответственности за предоставленную информацию. Обращайтесь к своему лечащему врачу.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1: Рассвет веганства        | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

# **Веганство: Сила растительного питания Магия Растений**

**Алексей Сабадырь**

*Дизайнер обложки Leonardo ai*

© Алексей Сабадырь, 2025

© Leonardo ai, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0062-0928-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Глава 1: Рассвет веганства

Мир меняется, как и наше отношение к еде. Все больше и больше людей переходят на растительную диету, и веганство растет. Но что такое веганская диета и каковы преимущества такого образа жизни?

Веганская диета – это диета, исключаяющая все продукты животного происхождения, включая мясо, молочные продукты и яйца. Вместо этого он фокусируется на фруктах, овощах, зерновых и других продуктах растительного происхождения. Для многих такое изменение в рационе питания поначалу может показаться пугающим, но польза от него намного перевешивает любые первоначальные проблемы.

Прежде всего, веганская диета невероятно полезна для нашего здоровья. Исследования показали, что растительная диета может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, высокого кровяного давления и некоторых видов рака. Кроме того, веганы, как правило, имеют более низкий уровень ожирения и диабета. Обилие витаминов, минералов и антиоксидантов, содержащихся в растительных продуктах, может помочь улучшить общее состояние здоровья и самочувствие.

Кроме того, веганская диета также полезна для окружающей среды. Животноводство является основным источником выбросов парниковых газов, вырубки лесов и загрязнения воды. Исключив продукты животного происхождения из своего рациона, мы можем уменьшить выбросы углекислого газа и помочь в борьбе с изменением климата.

Помимо пользы для здоровья и окружающей среды, веганская диета также способствует этичному и сострадательному образу жизни. Многие люди выбирают веганский образ жизни, потому что верят в благополучие животных и стремятся свести к минимуму их страдания. Отказавшись от мяса, молочных продуктов и яиц, веганы выступают против эксплуатации и жестокого обращения с животными в пищевой промышленности.

Поскольку популярность веганства продолжает расти, становится ясно, что все больше и больше людей осознают многочисленные преимущества растительной диеты. Будь то по соображениям здоровья, окружающей среды или этики, преимущества веганского образа жизни неоспоримы. В следующих главах мы рассмотрим эти преимущества более подробно и предоставим практические рекомендации тем, кто заинтересован в переходе на веганскую диету.

## **Глава 2: Основы веганской диеты**

Поскольку мир все больше осознает воздействие животноводства на окружающую среду и этичное обращение с животными, популярность веганской диеты в последние годы резко возросла. Все больше и больше людей предпочитают вести образ жизни, основанный на растениях, по соображениям здоровья, окружающей среды и этики. Если вы подумываете о переходе на веганскую диету, важно понимать основы того, что это влечет за собой и как добиться успеха на такой диете.

Веганская диета – это растительная диета, исключаящая все продукты животного происхождения, включая мясо, молочные продукты, яйца и мед. Вместо этого веганы потребляют разнообразные фрукты, овощи, зерновые, бобовые, орехи, семена и растительные альтернативы традиционным продуктам животного происхождения, такие как миндальное молоко, тофу и темпе. Ключом к успешной веганской диете является обеспечение всех необходимых питательных веществ, необходимых вашему организму для процветания.

Одна из главных проблем для тех, кто задумывается о веганской диете, заключается в том, смогут ли они получить достаточное количество белка. Вопреки распространенному мнению, на веганской диете вполне возможно удовлетворить свои потребности в белке, потребляя различные источни-

ки белка растительного происхождения, такие как чечевица, нут, киноа и тофу. Кроме того, при необходимости можно дополнить потребление белка многими веганскими продуктами, такими как имитация мяса и протеиновые порошки.

Еще одним важным питательным веществом, которое следует учитывать при веганской диете, является витамин B12, который в основном содержится в продуктах животного происхождения. Для веганов крайне важно принимать добавки с витамином B12 или употреблять обогащенные продукты, чтобы обеспечить удовлетворение их потребностей. Железо, кальций, жирные кислоты омега-3 и витамин D также являются питательными веществами, которые могут потребовать большего внимания при веганской диете, но при правильном планировании и хорошо сбалансированной диете эти потребности можно легко удовлетворить.

Помимо потенциальных проблем с питательными веществами, важно помнить о скрытых продуктах животного происхождения в обработанных пищевых продуктах и принимать обоснованные решения, обедая вне дома. Многие упакованные продукты содержат скрытые ингредиенты животного происхождения, такие как желатин, казеин и сыворотка, поэтому важно внимательно читать этикетки. Во время ужина вне дома полезно пообщаться с персоналом ресторана, чтобы убедиться, что в вашей еде нет продуктов жи-

вотного происхождения.

Несмотря на потенциальные проблемы, веганская диета может предложить широкий спектр преимуществ для здоровья. Исследования показали, что растительная диета связана с более низким риском хронических заболеваний, таких как болезни сердца, высокое кровяное давление, диабет 2 типа и некоторые виды рака. Хорошо спланированная веганская диета также может помочь контролировать вес и улучшить общее состояние здоровья и самочувствия.

Понимание основ веганской диеты имеет решающее значение для успеха. Убедившись, что вы потребляете широкий спектр богатых питательными веществами растительных продуктов и при необходимости принимаете добавки, вы можете преуспеть на веганской диете. При правильных знаниях и планировании веганская диета может стать устойчивым и полноценным способом питания, который принесет пользу не только вашему здоровью, но также планете и животным.

### **Глава 3: Основы веганской кулинарии**

Итак, вы решили сделать решительный шаг и исследовать мир веганской кухни. Поздравляем! Независимо от того, переходите ли вы на веганский образ жизни по соображениям

здоровья, этическим соображениям или просто хотите попробовать что-то новое, переход на веганский образ жизни может стать захватывающим и приносящим удовлетворение путешествием.

Первый шаг в этом приключении – ознакомление с основными принципами веганской кулинарии. В отличие от традиционной кулинарии, которая в значительной степени опирается на продукты животного происхождения, такие как мясо, молочные продукты и яйца, веганская кухня сосредоточена на использовании ингредиентов растительного происхождения. Это означает, что фрукты, овощи, зерновые, бобовые, орехи и семена станут вашими новыми лучшими друзьями на кухне.

Одним из ключевых элементов веганской кулинарии является творчество. Без использования продуктов животного происхождения вам придется мыслить нестандартно и экспериментировать с новыми вкусами и текстурами. Но не волнуйтесь – возможности безграничны! От сытных тушеных блюд до красочных салатов и изысканных десертов – существует бесчисленное множество вкусных блюд, которые можно приготовить полностью из растительных ингредиентов.

Еще одним важным аспектом веганской кухни является питание. Как и в случае с любой диетой, важно убедиться,

что вы получаете все витамины, минералы и питательные вещества, необходимые вашему организму для процветания. Это означает включение в свой рацион широкого спектра продуктов растительного происхождения, чтобы обеспечить хороший баланс белков, углеводов, жиров и витаминов.

Но, пожалуй, самое важное, что следует помнить, начиная веганскую кухню, – это быть терпеливым к себе. Как и любой новый навык, обучение приготовлению веганских блюд требует времени и практики. Вы можете допустить некоторые ошибки на этом пути, и это нормально! Главное – продолжать экспериментировать, продолжать учиться и продолжать веселиться на кухне.

В следующих главах мы рассмотрим несколько вкусных и простых веганских рецептов, которые идеально подходят для новичков. А пока найдите минутку, чтобы ознакомиться с основами веганской кулинарии и приготовьтесь отправиться в путешествие вкуса, творчества и здоровья. Приятного приготовления!

## Веганские рецепты на завтрак

Завтрак часто считается самым важным приемом пищи за день, и он задает тон остальным приемам пищи. Для веганов крайне важно найти вкусные и питательные варианты

завтрака. В этой главе будут рассмотрены разнообразные веганские рецепты завтрака, которые не только сытны и сытны, но и просты в приготовлении.

## 1.1 Веганские пышные блины

### Ингредиенты:

1 стакан универсальной муки

2 столовые ложки сахара

1 столовая ложка разрыхлителя

1/2 чайной ложки соли

1 чашка немолочного молока (например, миндального или соевого)

2 столовые ложки растительного масла

1 чайная ложка ванильного экстракта

### Инструкции:

В большой миске смешайте муку, сахар, разрыхлитель и соль.

В отдельной миске смешайте немолочное молоко, растительное масло и ванильный экстракт. Вылейте влажные ингредиенты в сухие и перемешайте до однородного состояния. Не перемешивайте слишком сильно.

Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием

на среднем огне и слегка смажьте ее растительным маслом.

Вылейте 1/4 стакана теста на сковороду и готовьте, пока на поверхности не образуются пузырьки, затем переверните и готовьте до золотистого цвета.

Повторите то же самое с оставшимся тестом.

Подавайте с вашим любимым веганским маслом и кленовым сиропом.

## 1.2 Скрэмбл с тофу

Ингредиенты:

1 блок очень твердого тофу, слить воду и раскрошить

1 столовая ложка оливкового масла

1/2 луковицы, нарезанной

1 болгарский перец, нарезанный

1 чашка шпината

2 столовые ложки пищевых дрожжей

1/2 чайной ложки куркумы

соль и перец для вкуса

Инструкции:

В большой сковороде нагрейте оливковое масло на среднем огне.

Добавьте лук и болгарский перец и обжаривайте до мягкости, около 5 минут.

Добавьте раскрошенный тофу, пищевые дрожжи, куркуму, соль и перец. Готовьте еще 5—7 минут, периодически помешивая.

Добавьте шпинат и готовьте, пока он не завянет.

Подавайте омлет из тофу с тостами или отдельно.

### 1.3 Веганский банановый хлеб

Ингредиенты:

3 спелых банана, размять в пюре

1/2 стакана кокосового сахара

1/4 стакана растопленного кокосового масла

1 чайная ложка ванильного экстракта

1 1/2 стакана универсальной муки

1 чайная ложка пищевой соды

1/2 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки корицы

1/4 стакана немолочного молока (например, миндального или соевого)

Инструкции:

Разогрейте духовку до 350° F (175° C) и смажьте маслом форму для хлеба размером 9x5 дюймов. В большой миске смешайте банановое пюре, кокосовый сахар, кокосовое мас-

ло и ванильный экстракт.

В отдельной миске смешайте муку, соду, соль и корицу.

Постепенно добавляйте сухие ингредиенты к влажным, чередуя с немолочным молоком, и перемешивайте до однородного состояния.

Вылейте тесто в подготовленную форму и выпекайте 50—60 минут или пока зубочистка, вставленная в центр, не будет выходить чистой.

Дайте банановому хлебу остыть в форме в течение 10 минут, затем переложите на решетку, чтобы он полностью остыл, прежде чем нарезать его.

## 1.4 Буррито для веганского завтрака

### Ингредиенты:

- 1 чашка черной фасоли, слить и промыть
- 1 чашка нарезанного кубиками картофеля
- 1/2 луковицы, нарезанной
- 1/2 болгарского перца, нарезанного
- 1/2 стакана кукурузы
- 1/2 стакана сальсы
- 4 большие мучные лепешки
- авокадо, нарезанный
- свежая кинза, для украшения
- соль и перец для вкуса

## Инструкции:

В большой сковороде нагрейте немного масла на среднем огне.

Добавьте нарезанный кубиками картофель и готовьте до золотистого цвета и хрустящей корочки, около 10 минут. Добавить соль и перец по вкусу.

Добавьте лук и болгарский перец и готовьте до мягкости, около 5 минут.

Добавьте черную фасоль, кукурузу и сальсу и готовьте еще 5 минут.

Разогрейте мучные лепешки на сковороде или в микроволновой печи.

Разложите смесь фасоли и картофеля по лепешкам, сверху выложите нарезанное авокадо и свежую кинзу, затем сверните в буррито.

Подавайте буррито на завтрак с добавлением сальсы, если хотите.

## 1.5 Веганский чиа-пудинг

### Ингредиенты:

1/4 стакана семян чиа

1 чашка немолочного молока (например, миндального или кокосового)

1 чайная ложка кленового сиропа или нектара агавы  
свежие фрукты, для начинки

## Инструкции:

В небольшой миске или банке смешайте семена чиа, немолочное молоко и кленовый сироп или нектар агавы. Накройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на 2 часа или на ночь, пока семена чиа не впитают жидкость и смесь не загустеет. Перед подачей хорошо перемешайте и украсьте свежими фруктами. Эти рецепты веганских завтраков не только вкусны и сытны, но и просты в приготовлении. Они идеально подходят для тех, кто хочет начать свой день со здоровой и безвредной еды.

## Веганские рецепты на обед

Обед часто является беспокойной частью дня, и найти быстрые и вкусные веганские блюда иногда может быть проблемой. В этой главе будут представлены разнообразные веганские рецепты обеда, которые легко приготовить, они сытны и идеально подходят для того, чтобы брать их с собой в дорогу.

### 2.1 Веганская чаша Будды

## Ингредиенты:

- 1 чашка вареной киноа
- 1 чашка приготовленного нута
- 1 чашка жареного сладкого картофеля
- 1 чашка приготовленной на пару брокколи
- 1/2 авокадо, нарезанного ломтиками
- 1/4 стакана хумуса
- 1/4 стакана заправки тахини

## Инструкции:

Разложите киноа, нут, сладкий картофель и брокколи по четырем тарелкам.

Сверху выложите нарезанное авокадо, ложку хумуса и немного заправки тахини. Перемешайте и немедленно подавайте.

## 2.2 Веганская обертка с фалафелем

### Ингредиенты:

- 1 чашка приготовленного нута
- 1/2 луковицы, нарезанной
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1/4 стакана свежей петрушки

2 столовые ложки нутовой муки

1 чайная ложка молотого тмина

1 чайная ложка молотого кориандра

Соль и перец пробовать

4 большие лепешки из цельнозерновой муки

листья салата, помидоры, огурцы и хумус для начинки.

### Инструкции:

В кухонном комбайне измельчите нут, лук, чеснок, петрушку, нутовую муку, тмин, кориандр, соль и перец до образования грубой смеси.

Сформируйте из смеси небольшие шарики и слегка приплюсните их.

Нагрейте немного масла в сковороде на среднем огне и обжарьте котлеты фалафеля по 3—4 минуты с каждой стороны, пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Разогрейте лепешки на сковороде или в микроволновой печи. Наполните каждую лепешку листьями салата, помидорами, огурцами и фалафелем, а сверху положите ложку хумуса.

Сверните лепешки и подавайте.

## 2.3 Веганский чечевичный суп

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 луковица, нарезанная
- 2 моркови, нарезанные
- 2 стебля сельдерея, нарезанные
- 3 зубчика чеснока, измельченных
- 1 чашка сушеной зеленой чечевицы
- 4 стакана овощного бульона
- 1 стакан нарезанных кубиками помидоров
- 1 чайная ложка молотого тмина
- 1 чайная ложка куркумы
- соль и перец для вкуса
- свежая петрушка, для украшения

## Инструкции:

В большой кастрюле нагрейте оливковое масло на среднем огне.

Добавьте лук, морковь и сельдерей и обжаривайте до мягкости, около 7 минут. Добавьте чеснок и обжаривайте еще минуту. Добавьте чечевицу, овощной бульон, нарезанные кубиками помидоры, тмин, куркуму, соль и перец. Доведите суп до кипения, затем уменьшите огонь и варите 20—25 минут или пока чечевица не станет мягкой. Разлейте суп по тарелкам и украсьте свежей петрушкой.

## 2.4 Веганский сэндвич с салатом и тофу

## Ингредиенты:

1 блок очень твердого тофу, слить воду и отжать

1/4 стакана веганского майонеза

1 столовая ложка дижонской горчицы

2 столовые ложки нарезанных соленых огурцов с укропом

1/4 стакана нарезанного красного лука

1/4 стакана нарезанного сельдерея

соль и перец для вкуса

листья салата, помидоры и цельно зерновой хлеб для подачи.

## Инструкции:

В средней миске разломайте тофу вилкой. Добавьте веганский майонез, дижонскую горчицу, соленые огурцы с укропом, красный лук и сельдерей.

Добавить соль и перец по вкусу.

Подавайте салат с тофу на цельнозерновом хлебе с листьями салата и помидорами.

## 2.5 Веганские суши-роллы

## Ингредиенты:

1 чашка приготовленного риса для суши  
4 листа нори  
1/2 огурца, нарезанного соломкой  
1/2 авокадо, нарезанного ломтиками  
1/2 красного болгарского перца, нарезанного соломкой  
1/4 стакана маринованного имбиря  
соевый соус, для макания

### Инструкции:

Положите лист нори на бамбуковый коврик для суши.

Распределите тонкий слой риса для суши поверх нори, оставляя границу шириной 1 дюйм сверху. Разложите огурец, авокадо и красный болгарский перец в линию по центру риса. Используя бамбуковый коврик, плотно сверните нори, начиная снизу и скатывая к открытому краю. Смочите край небольшим количеством воды, чтобы запечатать рулон.

Острым ножом разрежьте рулет на 6—8 частей.

Подавайте суши-роллы с маринованным имбирем и соевым соусом.

Эти рецепты веганских обедов легко приготовить, и они идеально подходят для тех, кто находится в пути. От сытных тарелок Будды до ароматных оберток с фалафелем – каждый найдет что-то для себя.

Веганские рецепты на ужин

Ужин – это время, когда можно расслабиться и насладиться сытной и питательной едой. Для веганов очень важно найти вкусный и сытный ужин. В этой главе будут представлены разнообразные веганские рецепты ужина, которые легко приготовить и которые очень вкусны.

### 3.1 Веганский тыквенно-мускатный суп

#### Ингредиенты:

- 1 мускатная тыква, очищенная, без семян и нарезанная
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 4 стакана овощного бульона
- 1/2 чайной ложки молотого тмина
- 1/2 чайной ложки молотой корицы
- 1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха
- 1/4 стакана кокосового молока
- соль и перец для вкуса
- семена тыквы, для украшения

#### Инструкции:

В большой кастрюле смешайте тыкву, лук, чеснок и овощной бульон.

Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите 20 минут или пока тыква не станет мягкой. Добавьте тмин, корицу и мускатный орех.

С помощью погружного блендера измельчите суп до однородной консистенции. Альтернативно, переложите суп порциями в блендер и измельчите до получения однородной массы, а затем верните его в кастрюлю. Добавьте кокосовое молоко, приправьте солью и перцем.

Разлейте суп по тарелкам и украсьте тыквенными семечками.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.