

Християнското вегетарианско сдружение е интернационално, несектанско ръководство на християните, което намира че растителното хранене облагодетелствува човешкото здраве, околната среда, бедните и гладните в света и животните. Ние вярваме, че Светия Дух ни вдъхновява да живеем според нашите най-дълбоки, основани на вярата ценности – нашите “възвания”. Ние знаем, че християните много се грижат за глада в света, за благоденствието на човечеството, околната среда и животните. Тъй като вегетарианската диета помага да осъществим тези грижи, ние виждаме това като възможност да славим Бога.

Как вегетарианството е добра стопанисване? За световния глад Христос проповядва: “Понеже бах гладен ти ми даде храна, но направи това и поне за още един от моите братя, както направи това за мен” / Матей 25:35, 40 РСВ/. Въпреки че десетки милиони умират от глад годишно и един милиард страдат от недохранване с 57% от световната реколта на зърно се хранят животните, за да пораснат за клане. В САЩ тези проценти са 66%. При превръщането на зърното в месо се губят 67-90% от протеините на зърното, до 96% от калорийте му и цялата му целулоза. Обикновено за изхранването на месоядците са нужни повече зърнени храни затова световната консумация на месо увеличава многократно зависимостта от зърно. Понеже земята, водата и другите ресурси са ограничени, отглеждането на зърно необходимо за месо увеличава цената на всички храни и за бедните в света става все по-невъзможно да си позволят каквато и да е храна. За вашето здраве апостол Павел пише, че нашите тела са храмове на Светия Дух /Кор. 6:19/ и следователно ние трябва да се грижим за нашите тела като подарък от Бога. Най-голямата организация в САЩ за хранене и специалисти по храненето е Американската Асоциация по Хранене /ААХ/, която отбелязва, че вегетарианското хранене намалява риска от прекомерно затлъстяване, сърдечни заболявания, високо кръвно налягане, диабет, рак на дебелото черво, рак на белия дроб и от бъбречни заболявания. Противоположно на преобладаващото растително средиземноморско хранене на Христос, модерното хранене /отрупано с животински продукти/ излага хората на риск. Например животинските храни съдържат наситени мазнини и холестерол, което увеличава липидите в кръвта и риска от сърдечни заболявания, между другото убиец номер едно на Запад. Понеже животните във фермите са отглеждани да растат ускорено и те не се движат, тяхното месо е с голямо съдържание на наситени мазнини. Противоположно на месото полиненаситените мазнини в храните от растителен произход подобряват липидния профил и намаляват риска от сърдечни заболявания. Многобройните проучвания доказват това. Според Корнелския оксфордско китайски проект китайските селяни, които се хранят с по-малко животински мазнини и

протеини, но с повече храна от растителен произход, страдат по-малко от смъртоносни сърдечни заболявания и имат по-нисък холестерол от американците и китайците в градовете, в чието хранене преобладава западната диета. Относно пълнотата и диабета, целулозата в зърното и фруктозата захар в плодовете помагат на хората да се чувстват сити, което обезкуражава преяждането. Изследване след изследване показват, че вегетарианците са по-слаби и по-лесно поддържат здравословно тегло отколкото техните месоядни себеподобни. Относно здравето на костите, животинските протеини имат голямо съдържание на сярсодържащи аминокиселини, които подкиселяват кръвта. Тялото неутрализира киселината като разтваря калция от костите, отслабвайки ги, докато зеленчуците и плодовете неутрализират киселините и протектират костите. Харвардското училище за медицински сестри провело изследване на здравето на 77761 жени в продължение на 12 години и установило, че консумацията на мляко не намалява риска от фрактури. Практиката да се използват антибиотици за предотвратяване на инфекциите в стадата предизвиква стрес у животните и прави бактериите опасно устойчиви на антибиотиките. Нещо повече високоскоростните операции в кланиците предразполагат месото към бактериално замърсяване. През 1999 година СДС установява, че развалената храна разболява около 76 милиона американци годишно и убива 5000 всяка година. Година по-късно СДС открива, че 86% от установените случаи на хранително отравяне са от храни с животински произход. Другите обстоятелства, които засягат човешкото здраве са, че вземайки директно от фабриките, фермерството включва консумация на пестициди, хормони, тежки метали, диоксин, които се концентрират в животинската мазнина и болестта “Луда крава”. За земята в Произход /Битие 2:15/ Бог инструктира Адам да обработва и поддържа градината на Рая и чрез аналогия можем да разберем грижата за Божието творение като наша свещена задача. За типичното месоядно хранене са нужни до 14 пъти повече вода и 20 пъти повече енергия от това на вегетарианеца. В действителност използваните днес земя, вода и енергия трудно се поддържат, изчерпването на ресурсите ще донесе много трудно време за човечеството този век. Повече от 40% от обработваните земи в света са сериозно разрушени. За благополучието на житотните Христос казва, че Бог храни птиците във въздуха /Матей 6:26/ и не забравя врабчетата /Лука 12:6/. Староеврейските писания забраняват жестокото убийство на или жестокостта към товарните животни /Изход 23:5, Второзаконие 22:6-7, 25:4/. На практика в САЩ всичката храна, която се получава от животните, се произвежда чрез интензивни фабрично-фермерски методи. Приблизително 10 милиарда животни се колят годишно, повече от милион на час, а числото на морските животни, убити за храна е далеч по-

голямо. Тези животни страдат много от стресиращото блъскане, от празното обкръжение, което разстройва техните инстинкти, ампутация без упойка /включително отрязване на човки, рога, подрязване на опашки и кастриране/ и други болезнени процедури /Бернард Ролин “Благополучието на животните във фермите”/. Клането обикновено включва ужас и често голяма болка /Гейл Айзниту “Кланицата”/. Илюстрация за коравосърдечието на индустрията е, когато животните твърде болни да се движат са мъчително влачени, за да бъдат заклани по-лошо от човешката ефтаназия. Типично за манталитета на индустрията Джон Вирнес писа: ”Забравете, че прасето е животно. Отнасяйте се към него като с машина във фабрика.” /”Мениджмънт на прасетата във фермите”/.

Поддържа ли Библията вегетарианството? Библията описва вегетарианството като идеала на Бога, а храненето следва основния библейски закон за стопанисването. В Рая всички създания живеели в мир и Бог каза на хората и животните да се хранят само с растителна храна /Битие1:29-31/. Няколко пророци като Исак /11:6-9/ предсказват връщането на този вегетариански свят, където вълкът, агнето, лъвът, кравата, мечката, змията и малкото дете, всички заедно ще живеят в мир. Ние християните вегетарианци, като осъзнаваме човешката греховност, вярваме, че би трябвало да се стремим към хармоничния свят, предсказан от Исак, да се опитваме да живеем в съгласие с молитвата, на която ни научи Христос: ”Царството идва и моята воля ще бъде както на Земята, така и на Небето” /Матей 6:10/.

За нашето задоволяване ли е поставил тук Бог животните? Във “Властта” на Адам върху животните /Битие1:26,28/, ние вярваме в предаването на свещеното стопанисване, защото веднага след това Бог предписва вегетарианското хранене /1:29,30/, защото в света Бог го намира “много добро” /1:31/. Създадени от Божията любов по негово подобие /1Джон 4:4/, ние сме тези, които трябва да се грижат за Божието Творение, а не да тероризират Божиите създания. Битие 2:18-19 посочва, че Бог е създал животните като помощници и компаньони на Адам: “Тогавя Господ Бог каза: “Не е добре човек да бъде сам. Ще създам помощници, подходящи за него. Така от пръстта Господ Бог създаде всеки звяр в полето и всяка птица във въздуха и ги доведе при човека, за да види как той ще ги нарече...” Адам дал имена на животните, които вярваме, че са приятелски настроени. Ние не даваме имена на животните, които ядем. Бог е надарил прасетата, говедата, овцете и всички домашни животни с техни собствени желания и нужди, които се появяват, когато на тези животни се дава възможността да се наслаждават на живота. Например прасетата са любопитни, социални и по-интелегентни от котките и кучетата. Прасетата дори могат да играят някои видео игри по-

добре от маймунките. Подобно пилетата се наслаждават на компанията си и обичат да играят, да се къпят в прахта и да търсят храна. Христос сравнява неговата любов към нас с любовта на кокошката към пиленцата /Лука 13:34/.

Защо Бог е разрешил на Ной да яде месо /Битие 9:2-4/? Може би, защото всички растения са били унищожени от Потопа. Алтернативно Бог е позволил на Ной ограничената свобода в показване на човешко насилие, защото неудържимото насилие е предизвикало самия Потоп /Битие 6:11-13/. Важното е, че този пасаж не разрешава яденето на месо, нито посочва, че тази практика е одобрявана от Бог. В действителност яденето на месо идва с проклетие - животните няма да бъдат повече приятели на човечеството:” Твоят страх и ужас ще идват от всяко животно ...”/Битие 9:2/ Докато яденето на месо не се забрани , то представлява пълно отклонение от Божия идеал за мирното съжителствуване на хора и животни, както е описано от Пророците.

Бог загрижен ли е за животните? Пословиците 12:10 учат “Религиозният човек се грижи за живота на неговия звяр” и Псалмът 145:9 ни напомня, че “Господ е добър за всички и неговото състрадание е над всичко, което е създал”. Библията описва грижата на Бог за животните многократно /Матей 10:29,12711-12,18:12-14/ и забранява жестокостта /Второзаконие 22:10,25:4/. Важно е също, че след Потопа Бог дава завет, упоменат пет пъти с животните, а също и с хората. Всички създания участват в мира на Саббах /Изход 20:10, Второзаконие 5:14/. Библията описва как животните славят Бог. Псалмите 148:7-10, 150:6, показват, че животните присъстват във вечността /Исай 65:25, Откровение 5:13/ и потвърждава, че Бог пази животните /Псалм 36:6, Есеите 1:10, Колосианите 1:20/. Животни и хора разчитат на Бог за прехраната /Псалми 104:24-31, 147:9, Матей 6:26, Лука 12:6/ и освобождението си /Джон 3:7-9, Римляните 8:18-23/. Божият завет в Битие 9 във всичките дадени пет примера е плътта изобщо, а не само човешката.

Вегетарианството прави ли равен човешкият живот с този на животните? Вегетарианството просто отразява respekта към Творението - храненето облагодетелства хората, животните и околната среда. Какво представлява жертвоприношението на животните? Библията обяснава, че Бог приема жертвоприношенията на животни. По-късно няколко Пророци се противопоставят на жертвоприношението, подчертавайки, че Бог предпочита праведността. Сега жертвоприношенията на животни нито са нужни нито желани поне по две причини. Първата причина е, че Павел насърчава себепожертването като пише: ”Отдайте телата си като живо жертвоприношение, свято и приемано от Бог, което е твоето духовно обожание” /Римляните 12:1/. Втората причина е традиционната

интерпретация на Христовата смърт, която потвърждава, че поради нея, жертвоприношенията на животни не са необходими повече. Християните като нови създания в Христос могат да го следват като изберат любовното взаимоотношение с цялото творение. В действителност Христос два пъти цитира Хосеа /6:6/ като казва: "Аз желая милост, а не жертвоприношение", /Матея 9:13,12:7/.

Ял ли е Христос месо? Лука описва, че Христос е ял риба след възкръстването. Обаче храната на Исус преди 2000 години в средиземноморското рибарско общество, не показва какво християните трябва да ядат днес. По същият начин облеклото на Христос не диктува как ние трябва да се обличаме днес. Ние сме благословени с голямо разнообразие от здравословни, вкусни, подходящи хранилища.

Библията описва как животните славят Бог. Псалмите 148:7-10, 150:6, показва, че животните присъстват във вечността /Исай 65:25, Откровение 5:13/ и потвърждава, че Бог пази животните /Псалм 36:6, Ефез. 1:10, Кол 1:20/. Животни и хора разчитат на Бог за прехраната /Псалми 104:24-31, 147:9, Матей 6:26, Лука 12:6/ и освобождението си /Джон 3:7-9, Римляните 8:18-23/. Божият завет в Битие 9 във всичките дадени пет примера е плътта изобщо, а не само човешката.

Вегетарианството прави ли равен човешкият живот с този на животните? Вегетарианството просто отразява респекта към Творението - храненето облагодетелства хората, животните и околната среда. Какво представлява жертвоприношението на животните? Библията обяснява, че Бог приема жертвоприношенията на животни. По-късно няколко Пророци се противопоставят на жертвоприношението, подчертавайки, че Бог предпочита праведността. Сега жертвоприношенията на животни нито са нужни нито желани поне по две причини. Първата причина е, че Павел насърчава себепожертването като пише: "Отдайте телата си като живо жертвоприношение, свято и приемано от Бог, което е твоето духовно обожание" /Римляните 12:1/. Втората причина е традиционната растителна храна, точно както в Рая. Между другото ние вярваме, че начинът по който животните са третираны днес е подигравка с любовта на Бог към тях.

Греховно ли е да се яде месо? Библията не забранява хранене с месо, когато хората се хранят с месо, за да оцелеят, но това не е необходимо за повечето християни днес, които живеят сред изобилие и разнообразие. На практика много християни отхвърлят модерното фабрично фермерство, което не е необходимо, не е милостиво и не е състрадателно.

Какво Библията казва относно яденето на месо? Храненето е основна тема в Библията и ние не можем да засегнем всичко в една кратка брошура. В нашата веб страницата ние посочваме библейските пасажи,

често цитирани от тези, които отричат яденето на месо. Има ли много вегетарианци-християни?

Нашият брой се увеличава постоянно, както и вегетарианците сред другите хора. Много християни от миналото са били вегетарианци, включително и бащите на пустинята. След това много християнски ордени са насърчавали вегетарианството като Седмият ден на Адвентистите. През 19 век Библейската християнска секта сложи началото на първите вегетариански групи в Англия и САЩ. Басил Великия, Джон Крестостом, Тертулиан, Орисен, Клемент Александрийски, Джон Уеслей /основателят на Методическата църква/, Елена Уайт /основателка на Седмия ден на Адвентистите/, основателите на Армията на спасението - Уилям и Катерин Боф, Лев Толстой, носителят на Нобелова награда за мир Алберт Швайтцер са били християни станали вегетарианци, както и музикантът Моби.

Обезпечават ли законите благополучието на животните във фермите? В САЩ и много други страни стандартните процедури във фермите са лишени от всякаква човешка законност, независимо от болката и страданието, което причиняват практики, като телесното осакатяване, биха били приети като основание за углавно престъпление /от защитниците на животните/, ако се извършват на кучета и котки, но са напълно легални, когато се практикуват на прасетата и пилетата. В кланицата "човешкото колене" законите са слаби и не се прилагат за прасетата, говедата и овцете, клането на птици е напълно свободно. Ние поддържаме усилията да се подобрят условията във фермите, но поради много причини, включително и нашето желание да не плащаме на другите да правят неща, които ние самите не правим, ние се чувстваме принудени да бъдем вегетарианци. Какво ще се случи с тези, чийто живот зависи от отглеждането на животни? Ако хората се хранят с по-малко храни от животински произход фермерите ще се приспособят към променената необходимост на консуматора. Тъй като животните се изяждат едни други, тогава защо не е редно хората да ядат животни? Християните не са призвани да следват закона на джунглата /" където правото е на силния"/, а да следват Христос в състраданието, милосърдието и смирението и да почитат Божието Творение. В този греховен свят животните страдат, умират и се убиват едни други. Ние сме призвани да асистираме на Бог в помирението на цялото творение, както Христос се е молил "И твоята воля да бъде както на Небето, така и на Земята." /Матея 6:10/.

Хората по природа хищници ли са и следователно месоядци ли са? Хората могат да храносмилат месото и изглежда, че нашите предци са консумирали месо, нашата анатомия повече наподобява тази на създанията, хранещи се с растителна храна. Например нашият

храносмилателен тракт е дълъг и сложен / не къс и прост, както при месоядните животни/, нашите черва са 10-11 пъти по-дълги, нашата слюнка съдържа храносмилателни ензими /за разлика от месоядните/ и нашите зъби наподобяват тези на растителноядните, нашите кучешки зъби са къси притъпени /а, не дълги, остри и завити/. Милиони здрави вегетарианци /които възнамеряват да надживеят месоядците/ демонстрират, че нито е нужно, нито е желателно да се яде месо. Какво ако не мисля, че вегетарианството не би трябвало да е мой приоритет? Приемането на здравословното вегетарианско хранене изисква малко повече време и ангажиране и може да подобри чувството за добро самочувствие на всеки. Всеки може да избере хранене, свободно от жестокост, докато продължава другите важни дейности. Какво мога да направя? Ако вие изберете растителното хранене, вие много ще помогнете на хората, животните и околната среда. Като християни ние сме призвани да бъдем вярващи, което включва живот според нашите вътрешни ценности, вдъхновени от Светия Дух. Да бъдеш вярващ означава също да показваш на последователите на Христос чрез любящи и състрадателни начини, че растителните храни са вкусни, подходящи и хранителни и допринасят за доброто стопанисване на Божието Творение.

Вегетарианското хранене, както всички видове хранения изисква подходящо планиране за неговата оптимизация. Следните съставки са тези, за които хората най-често питат и на които трябва да се обърне внимание в чистата вегетарианска диета /без храни, получени от животните/: вегетариански протеин-0,8 грама на килограм от здравословното тегло на ден. Ако вегетарианците консумират достатъчно калорични и разнообразни храни всеки ден, те ще получат достатъчно протеин. Не е нужно да се комбинират храните при всяко хранене, за да получи "съвършения протеин". Някои храни са с високо съдържание на протеин като тофуто /соево сирене/ 1/2 чаша тофу съдържа 10-20 грама, 1/2 чаша соеви зърна съдържа 14 грама протеин, 1/2 чаша соев протеин съдържа 11 грама, 1 чаша соево мляко съдържа 5-10 грама протеин, 1/2 чаша леща - от 8 до 9 грама протеин, 2 супени лъжици масло от фъстъци съдържат 8 грама протеин, 1/2 чаша нахут - 7,5 грама, 2 супени лъжици слънчогледово семе съдържат 5 грама, 1 чаша кафяв ориз съдържа 4,9 грама протеин.

Количеството на готвения калций /даден от Американската Академия на науките/ е 1200 милиграма /над 50 години/, 1000 мгр /от 19-50г/, а 800 мгр /от 4-8г/ и 500мгр /от 1-3години/. Някои растения, които съдържат големи количества калций, даденото е в милиграми: сок от портокали, обогатен 1 чаша от 200 до 300 мгр, обогатено соево мляко 1 чаша от 200 до 300 мгр, меласа 1 супена лъжица - 187 мгр, спанак, зеле, /зелените зеленчуци/ 1/2 чаша - 178мгр, сушени смокини 6 броя - 165мгр, бадеми 2

супени лъжици - 50мгр, броуколи 1/2 чаша - 50мгр, къдраво зеле 1/2 чаша - 47мгр.

Вареното желязо, което трябва да се приема всекидневно за мъжете е 14,4 милиграма, а за жените /в предменопауза/ е 32,4 милиграма.

Вегетарианците не страдат повече от месоядците от липса на желязо /анемия/. Обикновено желязото от растенията и месото не се усвоява директно от организма, но витамин С увеличава усвояването на желязото /ако се приема със същата храна/ и чистите вегетарианци трябва да приемат високи дози желязо и витамин С. Някои храни, които съдържат желязо: грозде и ядки: 1/2 чаша - 16,2 милиграма, трици от люспи 1 чаша - 11 милиграма, соя 1/2 чаша - 4,4 милиграма, меласа 1 супена лъжица - 3,3 милиграма, тиквено семе 2 супени лъжици - 2,5 милиграма, нахут 1/2 чаша - 2,4 милиграма, шарени зърна /боб/ 1/2 чаша - 2,2 милиграма, сушени кайсии 1/4 чаша - 1,5 милиграма, спанак 1/2 чаша - 1,5 милиграма, стафида 1/4 чаша - 1,1 милиграма.

Необходимият готвен цинк, който трябва да се приема ежедневно за възрастни мъже е 11 милиграма, а за възрастни жени е 8 милиграма. В някои чисти вегетариански хранения, цинкът може да бъде в по-ниски стойности от препоръчаните. За разлика от месоядците при вегетарианците не се наблюдава дефицит на цинк. Източниците на цинк са: бобовите храни, царевичата, граха, кешуто, фъстъците, фъстъченото масло, тиквеното семе и суровите слънчогледови семки, много често са обогатени с цинк храните, приготвени от царевича и най-различни зърна /сириъл/.

Витамин D се произвежда от слънчевата светлина върху непокритата кожа. Светлокожите хора се нуждаят от 10 до 15 минути на слънце, те трябва да си пекат ръцете и лицето 2,3 пъти в седмицата. Чернокожите хора се нуждаят от 10-15 минути 6 пъти в седмицата. Хората в хладните и студени климати, трябва да посрещнат нуждите от витамина чрез обогатени храни и хранителни добавки. Плътността на костите на чистите вегетарианци, живеещи в северните страни, се увеличава от хранителна добавка с Са - 5 милиграма на ден.

Витамин В12 предотвратява постоянното разрушаване на нервите, поддържа храносмилателната система здрава, намалява риска от сърдечни заболявания чрез намаляване на нивата на хомоцистеина. Понякога симптомите за недостиг на витамин В12 са умора и изтръпването на ръцете и краката. Необогатените растителни храни /включително и морските водорасли/ са сигурни източници на витамин В12. Чистите вегетарианци трябва да приемат дневно чрез обогатени храни 3 микрограма, а чрез хранителни добавки 10 микрограма.

МАЗНИНИТЕ. Храните с високо съдържание на мазнини са: ядките и семките, /техните масла/, авокадото и малки количества от

зеленчуковите олиа /особено олиото канола и зехтина/. Те трябва да са част от здравословната диета. Тези храни са особено важни, за да се набавят необходимите калории за децата. Вегетарианците трябва да приемат ежедневно линолова киселина /единствената основна омега-3 мастна киселина/. Всички омега-3 мастни киселини имат антисъсирващо действие на кръвта, успокояващи и холестеролонамаляващи свойства. На вегетарианците се препоръчва да приемат 2,2 грама линолова киселина за 2000 калории на ден. Линолова киселина има в орехите /1,9 грама на 0,5 килограма/, в тофуто и соята /0,8-1,0 грама в 1 чаша/, олио канола /1,6 грама в 1 супена лъжица/, смляно ленено семе /2,1 грама в 1 суупена лъжица/, ленено олио /2,5 грама в 1 супена лъжица/. Чистите вегетарианци най-лесно може да си набавят омега-3 мастните киселини като приемат по 1 чаена лъжичка ленено олио на ден, но не повече от 2 чаени лъжички на ден. Лененото олио се продава в магазините за здравословни храни и обикновените магазини, то трябва да се съхранява в хладилник, може да се добави към топла храна, но да не се готви, защото линоловата му киселина ще се разруши.

Чистите вегетарианци трябва да приемат умерени количества хранителни добавки с йод от 75 до 150 микрограма /мултивитамините съдържат това количество/ на няколко дни, защото съдържанието на йод в растителните храни е много важно.

**НЕПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ.** Пример за това е диетата на Аткинс. Тя не работи за дълъг период от време и излага здравето на хората на голям риск. Американската асоциация по хранене и Американската асоциация по сърдечни проблеми и останалите медицински организации са отхвърлили диетата като причиняваща сърдечно-съдови и бъбречни заболявания, подагра и запек. Приемането на много протеини предизвиква загуба на калций чрез урината и увеличава риска от фрактури. Въпреки че от диетата на Аткинс се отслабва, тя вече стопроцентово не е в крак с времето.

На възрастните вегетарианци се препоръчва максимални дневни дози: калций от 1,000-1,3 до 2,5 милиграма, витамин В12 от 3-100 микрограма, витамин D от 5-15 до 50 микрограма или от 200-600 до 2000 единици /течен/, йод 75-150 до 1,100 микрограма, оммега-3 мастни киселини 2,2-3,3 грама. За по-голяма информация вижте книгата "Бъди здрав веган".

**НЕ ВЗИМАЙТЕ ПО-ГОЛЕМИ ДОЗИ ОТ ПОСОЧЕНИТЕ!!!**

С какво да се храните, когато промените вашата диета. Може да ви отнеме време да разучите нови храни и да си създадете практика. Има много различни продукти, с които може да проведете различни експерименти, за да откриете кои от тях ще ви харесат. Може да пазарувате от вегетарианските храни в супермаркетите, магазините за здравословни храни. Вегетариански избор има в китайските, индийските,

италианските, мексиканските, средноизточните и други етнически ресторанти.

НЯКОИ идеи за лесна закуска: палачинки и соево кисело мляко, препечена филия хляб с желе от овесено брашно или други сириъли с топло мляко.

ОБЯД И ВЕЧЕРЯ: вегетариански хот-дог, сандвич с тофу, сандвич с фъстъчено масло и желе от пшеница, соев бургер, лазаня с тофу, макарони, спагети, ориз с доматиен сос или със сос от люти чушки. Можете да се храните с “кремвирши, шунка или други местни храни”, направени от соя, пържени картофи и др. Десерти: пуканки, чипс от ядки, семки, пай, кекс, бисквити, сладолед, пресни или сушени плодове. Всички рецепти от готварските книги без месото, яйцата, маслото, млякото от животните. Може да се ползват всички соеви продукти, соевото мляко и т.н.

Вие можете да продължите да приготвяте вашите любими ястия, като премахнете животинските продукти и направите просто меню: всекидневно използвайте млека, сирена, кремове, кисело мляко и замразени десерти, направени от соя, ориз или ядки. Хранителният квас /маята/ придава аромат на сиренето в храната. Заместете маслото със зехтин или растителен маргарин. Яйцата в рецептите заместете с прахообразен заместител на яйца, или заместете всяко яйце с половин банан, или с 1/2 чаена лъжичка соево брашно или с 1 чаена лъжица царевично брашно с 2 супени лъжици вода.

## РЕЦЕПТИ

### Салата от царевица и див ориз

Продукти: див ориз 1 1/2 чаша, смелете две чаши пресна или замразена царевица на зърна, една чаша фино настъргана целина, 3/4 чаша сушени червени боровинки, 2/3 чаша обелени слънчогледови семки /или 1/2 чаша изпечени тиквени семки/, 1/4 чаша нарязан червен лук, малинов оцет и 1 супена лъжица зехтин, 1 супена лъжица соев сос, 1 чаена лъжица настъргана портокалова кора.

Приготвяне: Сгответе ориза, както е посочено на опаковката, като не прибавяте сол и мазнина. Оставете да изстине, смесете в купа сготвения ориз, царевицата и останалите продукти. Покрийте салатата и охладете. Направете осем порции.

### Подправен нахут

Продукти: една голяма глава лук, нарязана, 1/2 чаша вегетариански бульон, 2 консерви нахут, прецеден и частично смачкан, по 1 чаена лъжичка от следните смлени подправки /по желание/: смляно кърпи,

смлян кориандър, смлян кимион, чатни от манго, 2 консерви нарязани домати.

Приготвяне: Сложете лука в зеленчуковия бульон. Прибавете нахута, подправките, чатните и доматиите, разбъркайте. Сервирайте върху кафяв ориз или спагети /макарони/.

### Стар фасул

Продукти: 1/4 чаша сос по избор, 1 супена лъжица соев сос, 1 супена лъжица оцет, 1 супена лъжица сусамово олио, 1/4 чаена лъжица червен пипер, 1 супена лъжица фъстъчено олио, 2 супени лъжици нарязан пресен джинджифил, 2 скилидки чесън, 2 чаши фино нарязани моркови, 1/2 чаша зеленчуков бульон, 1 зелена чушка, нарязана на ленти, 1/2 чаша тънко нарязана жълта тиква, 1 чаша замразен грах, 1 1/2 чаша зрял фасул от консерва, измит и изцеден, 1/2 чаша нарязани кестени във вода /каша от кестеново брашно/, 3 чаши сготвен ориз, топъл.

Приготвяне: Смесете соса, соевия сос, оцета, сусамовото олио, червения пипер и оставете настрана. В голям тиган или касерол на среден огън загорещете фъстъченото олио, прибавете джинджифила и чесъна, пържете около минута. Прибавете морковите, пържете 3-4 минути. Добавете зеленчуковия бульон и гответе 2-3 минути, докато се изпари. Прибавете зелената чушка, тиквата и граха, бъркайте и пържете 4-5 минути. Сложете вътре фасула, водата с кестените, соса и бъркайте, докато се нагорещи достатъчно. Сервирайте върху ориз. Направете четири порции.

### Супа от леща

Продукти: 3/4 чаша нарязан лук, 3/4 чаша нарязана целина, 1 скилидка чесън, 1/4 чаша маргарин, 6 чаши вода, 1 консерва домати, нарязани, 3/4 чаша грис от ечемик, 6 зеленчукови кубчета, 1/2 чаена лъжица стрит сух розмарин, 1/2 чаена лъжица стрит риган, 1/4 чаена лъжица червен пипер, 1 чаша тънко нарязани моркови, 1 чаша настъргано соево /швейцарско/ сирене, един хляб.

Приготвяне: Във фурната гответе лука, целината и чесъна в горещия маргарин, докато станат крехки. Прибавете водата, неизцедените домати, лещата, гриса от ечемика, кубчетата бульон, розмарина, ригана и пипера. Сложете да заври, намалете огъня. Покрийте и сложете да къкри 45 минути. Добавете морковите и гответе още 15 минути. Сложете в купа за супа, украсете със сирене и сервирайте с дебели филии хляб. Направете 5 порции.

### Бързо чили

Продукти: 1/2 чаша вряла вода, 1/2 чаша зеленчуков протеин, 1 глава лук, нарязан, 1 зелена широка чушка, нарязана, 2 големи скилидки чесън, нарязани, 1/2 чаша вода или зеленчуков бульон, 2 консерви шарен стар фасул, 1 консерва доматиен сос, 1 чаша пресни или замръзени царевични зърна, 1-2 чаени лъжици смляно чили, 1 чаена лъжица сух риган, 1/2 чаена лъжица смлян кимион, 1/8 чаена лъжица кайена пипер.

Приготвяне: Изсипете врящата вода върху зеленчуковия протеин и нека стои, докато омекне. Варете лука, чушката и чесъна в зеленчуковия бульон, докато лука омекне, след това прибавете останалите продукти и протеина. Варете поне 30 минути на слаб огън. Направете 8 порции.

### Есенен ябълков кейк със захарна глазура

Глазура: 2 супени лъжици соев маргарин, 1 чаша кафява захар, 1/4 чаена лъжица сол, 1/4 чаша соево мляко, 2 чаши пудра захар, 1 чаена лъжица екстракт от ванилия.

Ябълков кекс: 2 чаши необелени нарязани ябълки, 1 чаша захар, 1 1/2 чаша брашно, 1 чаена лъжица сода, 1/2 чаена лъжица сол, 1 узряла круша, 1/4 чаша ябълков сок, 2 супени лъжици олио и 1 1/2 супени лъжици заместител за 1 яйце, 1/4-1/2 чаша нарязани ядки, 1/4 чаша сух кокос, настърган.

Приготвяне на глазурата: В тиган разтопете маргарина, прибавете кафявата захар, солта и соевото мляко. Варете на слаб огън две минути, като бъркате постоянно. Махнете от огъня и охладете. Прибавете пудрата захар и ванилията, разбъркайте добре. Махнете от огъня. Смесете ябълките и захарта и бъркайте постоянно на огъня, за да направите сироп. Разбъркайте брашното, содата и солта в купа, добавете ябълките и останалите продукти, разбъркайте добре. Сложете в тава, намазана с мазнина и поръсена с брашно, печете 40-45 минути. Охладете и гарнирайте със захарната глазура.

Вегетарианските източници ви препоръчват следните готварски книги:  
Дрена Бъртон “Всеки ден веган”

Гейл Дейвис “Сега с какво трябва да се храня”

Изчерпателни ръководства за лесно приготвяне на вегетарианска храна:

Боби Хинман и Милие Снайдер “Крехък , пищен и безмесен”

Сара Крамер и Тания Барнард “Вегетарианско готвене за хора с диабет”

Ингрид Нюкирк “Състрадателният готвач”

Дженифър Реймонд “Умиротворен вкус, лишено от мазнини и лесно”

Джоан Степаниак “Готварска книга без сирене”

Дебра Уосерман “Просто веган: бързи вегетариански ястия”

Препоръчителни книги:

Ниал Барнард “Храна за живот”, “Храни се правилно”, “Живей по-дълго”

Стефан Кауфман и Натан Браун “Добри новини за цялото творение, вегетарианството е християнското стопанисване”

Андрю Линзей “Животинската теология”

Джорж Малкмус “Защо християните боледуват”

Ерик Маркус “Веган - нова етика на хранене”

Весанто Мелина и Бренда Дейвис “За новите вегетарианци - основно ръководство за здравословно вегетарианско хранене”

Вирджиния и Марк Месина “Вегетарианският път - здраве за теб и твоето семейство”

Васу Мурти “Те няма да нараняват и рушат”

Джон Робинс “Революция в храненето - как твоята диета може да помогне и да спаси твоя живот и света”

Ричард Шварц “Юдеизъм и вегетарианство”

Матю Скали “Власт: силата на човека, страданието на животните и зов за милост”

Стефан Уеб “Добро хранене”

Ричард Алън Янг “Бог вегетарианец ли е”

Уеб страници: [www.all-creatures.org](http://www.all-creatures.org)

[www.factoryfarming.com](http://www.factoryfarming.com)

[www.humanereligion.org](http://www.humanereligion.org)

[www.jesusveg.com](http://www.jesusveg.com)

[www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)

[www.veg4lent.org](http://www.veg4lent.org)

[www.veganoutreach.org](http://www.veganoutreach.org)

[www.vegetarianteen.com](http://www.vegetarianteen.com)

[www.vegsource.com](http://www.vegsource.com)

[www.vrg.org](http://www.vrg.org)

[www.pcrm.org/health/vsk/starterkit.html](http://www.pcrm.org/health/vsk/starterkit.html)

[www.vegpledge.com](http://www.vegpledge.com)

[www.veganoutreach.org/vsp](http://www.veganoutreach.org/vsp)

[www.vegetarianstarterkit.com](http://www.vegetarianstarterkit.com)

[www.chooseveggie.com](http://www.chooseveggie.com)

[www.tryveg.com](http://www.tryveg.com)

Директор Натан Браун, основатели Стефан Кларк, Д. Фил и др.

Контакти: CVA USA P.O Box 201791, Clevelandq Ohio 44120 tel: 866 202 9170 fax 216 283 6702 e-mail [CVA@christianveg.com](mailto:CVA@christianveg.com)