

3-51 **Землякова, Ольга.** Как стать вегетарианцем и не умереть с голоду? / Ольга Землякова. – Москва : Эксмо, 2019. – 224 с. : ил. – (Кулинарное открытие).

Вегетарианство сейчас перестает быть «фишкой» просвещенных и становится стилем жизни тех, кто следит за своим здоровьем, осознанно подходит к вопросу «что я ем?». Многие думают, что вегетарианское меню состоит из свекольной ботвы и горстки орехов, но это абсолютно ошибочное мнение. Ольга Землякова семь лет назад изменила свой привычный рацион и ни разу об этом не пожалела. Сегодня Оля помогает тем, кто решил перейти на вегетарианский образ жизни, ведет тренинги и составляет индивидуальные меню. Ее дебютная книга — просто находка для тех, кто боится, что в вегетарианстве его ждут постоянный голод и дефицит всех витаминов разом. Потрясающие запеканки, лазанья, тыквенные тарты и ароматные рагу — настоящее объеденье.

УДК 641.564  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-090601-7

© Землякова Ольга, текст, фото, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга  
КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

**Землякова Ольга**

## КАК СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ И НЕ УМЕРЕТЬ С ГОЛОДУ?

Ответственный редактор *А. Братушева*  
Художественный редактор *Д. Краснощечкова*  
Технический редактор *Т. Анохина*  
Дизайн и верстка *Ю. Анохиной*  
Препресс *А. Бельтиков*  
Корректор *Л. Воробьева*

В оформлении переплета использована фотография: VICUSCHKA / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Abel Tumik, Africa Studio, Alex Coan, Andrey Shtanko, Andrii Gorulko, ang intaravichian, baibaz, bajinda, bergamont, bigacis, Binh Thanh Bu, bonchan, Boonchuay1970, Charoenkrung.Studio99, ConstantinosZ, Creative Family, Davizro Photography, Daxiao Productions, Diana Taliun, Dionisvera, Elena Elisseeva, ElenaGaak, elizaveta66, EM Arts, Evan Lorne, Favore Studio, Garsya, George3973, GETSARAPORN, Gita Kulinitich Studio, Godsend, HamsterMan, Hong Vo, Hortimages, j.chizhe, JIANG HONGYAN, Juergen Faelchle, Kateryna Bibro, Khudoliy, Kiian Oksana, KucherAV, kzww, Le Panda, Lia Li, Lopatin Anton, Lukas Gojda, Lumak, MaraZe, margouillat photo, matkub2499, Matthias Oert, Moving Moment, natalia bulatova, Natalia Klenova, Nataly Studio, Nattika, Nik Merkulov, nika-iiit, NinaM, nortongo, ntm, oksana2010, Oleksandra Naumenko, photka, R. MACKAY PHOTOGRAPHY, LLC, Robyn Mackenzie, Roman Samokhin, Rtstudio, ruzanna, strelka, StudioPhotoDFlorez, Svetislav1944, Tainar, Tanya Sid, Tetiana Shumbasova, Tim UR, Toluk, Tropper2000, Valentina Proskurina, Viktor Malyshchyts, Viktor Kunz, Viktor1, white snow, xpixel, Yasonya, Yevhenii Popov / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Tauar bellicisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 04.04.2019. Формат 84x100<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,78. Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-090601-7



EKSMO.RU

новинки издательства



BOOK24.RU



BOOK24.RU

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
ЭЛЕКТРОННАЯ КНИЖКА



**ОЛЬГА ЗЕМЛЯКОВА**

# **КАК СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ и не умереть с голоду?**

**УНИКАЛЬНОЕ ВЕГЕТАРИАНСКОЕ  
МЕНЮ НА 30 ДНЕЙ**





**ОЛЬГА ЗЕМЛЯКОВА**

# **КАК СТАТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ и не умереть с голоду?**

**УНИКАЛЬНОЕ ВЕГЕТАРИАНСКОЕ  
МЕНЮ НА 30 ДНЕЙ**



**хлеб\*соль®**

Москва  
2019



Предисловие ..... 8

ОБЕД Бериане (индийское блюдо), рецепт № 1 .... 30  
 УЖИН Картофель, запеченный по-деревенски ..... 32

## ГЛАВА I

**Шаг № 1: С чего начать правильный переход на вегетарианство?** ..... 12

Про завтраки, обеды и ужины ..... 18

Дневник питания: что это такое и зачем его нужно вести? ..... 22

### ПЕРВАЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ НЕДЕЛЯ

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК Сырники без яиц ..... 24

ОБЕД Вегетарианский борщ с травами и специями ..... 26

УЖИН Алу гауранга (картофель с сыром) ..... 28

#### ВТОРНИК

ЗАВТРАК Шарлотка с яблоками ..... 29

#### СРЕДА

ЗАВТРАК Кокосовый пирог с вишней ..... 33

ОБЕД Зеленый борщ ..... 34

УЖИН Вегетарианская лазанья ..... 36

#### ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК Тыквенный тарт с адыгейским сыром и ароматными травами ..... 38

ОБЕД «Звездный» суп с нутом ..... 40

УЖИН Свекольное рагу с кориандром ..... 42

#### ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК Творожно-сахарные треугольнички ..... 43

ОБЕД Сладкий перец, фаршированный булгуром и овощами ..... 44

УЖИН Тушеная капуста с адыгейским сыром ..... 46

#### СУББОТА

ЗАВТРАК Блины ..... 48

ОБЕД Похлебка с гречкой и капустой брокколи .....	50
УЖИН Зимняя запеканка.....	52

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК Манные маффины .....	53
ОБЕД Фасоль под пряным томатным соусом с рисом карри.....	54
УЖИН Грибы, запеченные с картофелем под сливочным соусом.....	56

## ГЛАВА II

### Шаг № 2: Убираем из рациона красное мясо: говядину и свинину .....

Где вегетарианцу взять белок?.....	60
Как повысить уровень гемоглобина?.....	64
Зачем нужно замачивать рис и фасоль?.....	66
Откуда брать витамин В <sub>12</sub> ?.....	68

### ВТОРАЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ НЕДЕЛЯ

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК Овсяное печенье .....	72
ОБЕД Пряный суп с чечевицей.....	74
УЖИН Грезотто .....	75

#### ВТОРНИК

ЗАВТРАК Пицца «Капрезе».....	76
ОБЕД Бобово-злаковый суп .....	78
УЖИН Фаршированные кабачки по-итальянски.....	80

#### СРЕДА

ЗАВТРАК Фруктово-ягодный салат .....	81
--------------------------------------	----

ОБЕД Фалафель с зеленью и пряным томатным соусом .....	82
УЖИН Сабджи в сметанном соусе .....	84

### ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК Сливовый пирог с гранатовым соусом .....	85
ОБЕД Бериане, рецепт № 2 .....	86
УЖИН Овощные котлеты.....	88

### ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК Творожник с абрикосами .....	89
ОБЕД Рагу «Четыре стороны света» из чечевицы с кунжутным рисом .....	90
УЖИН Цветная капуста под соусом бешамель .....	92

### СУББОТА

ЗАВТРАК Чизкейк.....	94
ОБЕД Дикий рис с овощами .....	96
УЖИН Овощи, запеченные в горшочке.....	98

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК Творожные рулетики с курагой и орешками .....	100
ОБЕД Чечевично-рисовая похлебка .....	102
УЖИН Томатное рагу из овощей с сыром .....	104

## ГЛАВА III

### Шаг № 3: Убираем из рациона курицу, рыбу и яйца .....

Что не так с мясным бульоном?.....	108
Рыба: есть или не есть?.....	110
Почему вегетарианцы не едят яйца? .....	111

ТРЕТЬЯ  
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ НЕДЕЛЯ

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

ЗАВТРАК Омлет «Болтунья» .....	114
ОБЕД Кичари.....	115
УЖИН Баклажаны «Имам Баялды».....	116

**ВТОРНИК**

ЗАВТРАК Фруктовые сэндвичи .....	118
ОБЕД Крем-суп из тыквы .....	119
УЖИН Перец, фаршированный гречкой, грибами и адыгейским сыром.....	120

**СРЕДА**

ЗАВТРАК Пицца «Два сыра» .....	122
ОБЕД Ризотто.....	124
УЖИН Подлива из панира и овощей с гарниром.....	125

**ЧЕТВЕРГ**

ЗАВТРАК Клубничный десерт .....	126
ОБЕД Крем-суп из брокколи с гренками и грибами .....	128
УЖИН Фунчоза с летними овощами .....	130

**ПЯТНИЦА**

ЗАВТРАК Творожный пирог с клубничным желе .....	132
ОБЕД Шампиньоны под сливочным соусом карри с перловкой .....	134
УЖИН Киноа с тыквой и овощами .....	135

**СУББОТА**

ЗАВТРАК Яблочно-лимонный творожный пирог....	136
ОБЕД Плов .....	138
УЖИН Сочные овощи, запеченные в духовке .....	140

**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

ЗАВТРАК Капкейки с нежным сливочным кремом .....	142
ОБЕД Крестьянская похлебка.....	144
УЖИН Кофты в пряном соусе .....	145

**ГЛАВА IV**

<b>Как стать вегетарианцем навсегда?</b> .....	146
Почему нельзя резко переходить на вегетарианство?.....	147
В какое время лучше всего есть мясо?.....	149
Что вегетарианцы едят зимой? .....	151

ЧЕТВЕРТАЯ  
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ НЕДЕЛЯ

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

ЗАВТРАК Пицца со сладким перцем и оливками .....	152
ОБЕД Осеннее овощное рагу с тыквой и грибами.....	154
УЖИН Молодой картофель, запеченный в духовке.....	155

**ВТОРНИК**

ЗАВТРАК Пирожное «Нежность».....	156
ОБЕД Манты с тыквой .....	158
УЖИН Овощная подлива с гарниром.....	160

**СРЕДА**

ЗАВТРАК Королевский сандеш (молочная индийская сладость).....	162
ОБЕД Рис с соевым соусом.....	164
УЖИН Тушанка овощная пестрая.....	165

## ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК Сладкий рис с кокосом (нарьял чавал).....	166
ОБЕД Лазанья «Два сыра».....	168
УЖИН Овощи гриль.....	170

## ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК Овощные сэндвичи с хумусом.....	172
ОБЕД Суп из сельдерея.....	174
УЖИН Пестрое сабджи.....	175

## СУББОТА

ЗАВТРАК Пицца «Маргарита» .....	176
ОБЕД Суп с капустой брокколи и горохом .....	178
УЖИН Самосы .....	180

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК Брускетта.....	182
ОБЕД Лобио.....	183
УЖИН Праздничные трюфели (овощи, запеченные в фольге).....	184

## ГЛАВА V

<b>Как вегетарианцу избежать брожения в желудке и кишечнике?</b> .....	186
--	-----

## САЛАТЫ

Винегрет .....	190
Салат «Свежесть».....	192
Греческий салат.....	192
Летний салат .....	193
Зеленый салат .....	193
Зеленый салат с маринованными свеклой и тыквой .....	194
Салат «Весенний» .....	196
Салат «Здоровье» .....	196

Салат «Оливье» .....	197
Салат «Сытный» .....	197

## ГЛАВА VI

### Кофе, чай. Пить или не пить?

<b>Чем заменить?</b> .....	198
Вред кофе .....	201
Про кофе без кофеина .....	202
И немного про чай.....	202

### НАПИТКИ К ДЕСЕРТАМ

Капучино .....	204
Глинтвейн .....	204
Латте без кофемашины.....	205
Чай с корицей, яблоком и гвоздикой .....	205

### ЧАЙНЫЕ СБОРЫ

Травяной чай «Восторг» .....	206
Чай имбирно-мандариновый .....	206
Травяной чай с апельсином .....	206

### ДЕСЕРТЫ К ЧАЮ

Мастичный торт .....	208
Карамельные конфеты с арахисом.....	210
Рафаэлло.....	211
Панна-котта.....	212
Торт «Наполеон» .....	214
Торт «Панчо» .....	216
Ягодный вегетарианский торт.....	218
Указатель.....	220



**В АВГУСТЕ 2017** года исполнилось  
**6** лет, как я перестала есть мясо,  
рыбу и яйца! **Ура!** Оказывается,  
**6** лет вегетарианства не приводят  
к летальному исходу. **Мне** вдруг  
очень захотелось делиться с людьми  
рецептами вегетарианской кухни  
и опытом здорового питания.  
**В** связи с этим я создала проект  
[www.vegrumkin.com](http://www.vegrumkin.com), где выкладываю  
разные рецепты вегетарианской  
кулинарии и информацию  
по теме правильного перехода  
на вегетарианство.

ерейдя на вегетарианское питание, я стала замечать, что люди, окружающие меня, думают, будто я употребляю в пищу исключительно петрушку и морковь. Очень жаль, что они и не подозревают о том, что вегетарианская кухня очень богата и разнообразна. Для того чтобы развеять этот миф, и вышла в свет эта книга.

## **ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЭТА КНИГА? ЭТА КНИГА БУДЕТ ИНТЕРЕСНА ТЕМ:**

- \* кто задумывается о вегетарианстве, но не знает, с чего начать и что есть;
- \* кто хочет знать все о вегетарианском типе питания и научиться составлять свой индивидуальный и сбалансированный рацион;
- \* кто хочет научиться готовить новые и вкусные блюда вегетарианской кухни;
- \* кто хочет получить толчок для серьезных позитивных изменений в жизни.

Эта книга поможет вам по-другому взглянуть на вегетарианство и даст наглядные ответы на вопросы: «Что же все-таки едят эти самые вегетарианцы?» и «Как правильно и быстро перейти на вегетарианство». Помимо пошаговых рекомендаций в книге содержится примерный рацион на четыре полные вегетарианские недели и затрагиваются темы, которые обязательно должен знать начинающий вегетарианец.

Вегетарианство бывает разных видов. Есть лакто-вегетарианство, когда человек ест овощи, фрукты, крупы и молочные продукты, но при этом не ест яйца, мясо (птицу, свинину, говядину, рыбу и т. п.). Есть веганство – это отказ не только от любого вида мяса и яиц, но также и от молочных продуктов.

Существует много разновидностей вегетарианства: кто-то отказывается от рыбы, кто-то от птицы, кто-то от яиц, кто-то ест молочные продукты, а кто-то нет. Эта книга рассчитана на классическое вегетарианство, т. е. на тех людей, в чьем рационе нет никакого мяса и яиц, но есть молочная продукция, фрукты, овощи, бобовые и злаки.





В этой книге собраны рецепты самых вкусных блюд, которые я готовлю для себя и своей семьи. Результат приготовления каждого блюда можно увидеть на фотографии, которая прилагается к каждому рецепту. Все фотографии сделаны мной, и это залог того, что блюдо у вас обязательно получится.

В книге можно найти рецепты как на скорую руку, так и для торжественных случаев.

На страницах этой книги вы практически не встретите рецептов с луком и чесноком. Дело в том, что эта книга писалась по правилам ведической вегетарианской кулинарии, а ведическая наука делит все продукты на три

группы: это продукты в гуне (энергии) благодати, страсти и невежества. Согласно ведам, лук, чеснок, мясо, яйца и алкоголь – это продукты, которые относятся к гуне невежества, поэтому их употребление в рецептах этой книги сведено к минимуму, например, лук используется только в составе плова. Все остальные рецепты не содержат в своем составе этих ингредиентов.

В некоторых рецептах можно встретить такой ингредиент, как порошок кэроба. Кэроб – это порошок рожкового дерева. В ведах считается, что кофе, какао и чай (черный и зеленый) являются психотропными веществами, стимулирующими нервную систему человека, поэтому эти напитки также относятся к продуктам в гуне

невежества. И кофе, и какао можно с легкостью заменить на кэроб, который по вкусу и запаху напоминает какао, поэтому его можно заваривать и пить. Также можно использовать цикорий, который продается в каждом магазине. Кэроб применяется при изготовлении выпечки, так как имеет шоколадный вкус и запах. Его можно приобрести в любом аюрведическом (индийском) магазине. Вместо традиционного черного или зеленого чая можно заваривать травяные чаи (мята, Melissa), чай из цветов (каркаде, роза, цветки липы), чай из плодов (шиповник, боярышник, фрукты и сухофрукты). Рецепты чайных сборов содержатся в шестой главе этой книги.

В некоторых рецептах встречается такой ингредиент, как булгур. Это высушенная дробленая пшеница. В турецкой, ливанской, сицилийской кухне булгур используется в качестве одного из основных ингредиентов. Булгуром, как и рисом, можно фаршировать овощи – например, сладкий перец.

Большинство блюд из этой книги готовится на оливковом масле холодного отжима или на топленом сливочном масле. Эти масла являются самыми полезными, однако если они не подходят вам по каким-либо причинам, то готовьте на том масле, к которому привыкли.

При приготовлении блюд из этой книги все ингредиенты были тщательно взвешены. Чтобы максимально вкусно приготовить блюда, я, конечно же, советую не готовить на глазок, а приобрести весы и первое время взвешивать продукты.

Я очень хочу, чтобы как можно больше людей стали готовить вкусные и полезные вегетарианские блюда, не причиняя при этом вред ни себе, ни другим живым существам.

Если вы решили или только собираетесь решиться попробовать вегетарианское питание, то я настоятельно рекомендую вам посоветоваться с врачом и учесть все особенности вашего организма и здоровья. Бдительность никогда не бывает лишней!

С уважением, Ольга Землякова



# ГЛАВА I

1:



так, приступим к переходу в мир вегетарианства! Если вы готовы, то поехали! о-здравляю вас с первым шагом на пути к новой и чистой жизни. Но спешу вас огорчить, что мы не будем сразу бросаться в омут с головой и исключать из рациона всю мясную продукцию, поскольку это грозит срывами, а они нам не нужны, мы будем делать все осознанно и постепенно. Поэтому в первые две недели нашего перехода мы постараемся полностью избавиться не от мяса, а от химической продукции в нашем рационе.

Дело в том, что объединение химической и пищевой промышленности привело к появлению синтетических продуктов питания. И такую «пищу» едят все люди без исключения. Ну вот, например, вы любите овсяное печенье? Или шоколадную пасту? Или майонез с кетчупом? Наверняка, да.

## **А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ТАКОЕ КОНСЕРВАНТЫ?**

Консерванты стали добавлять в продукты питания для того, чтобы они как можно дольше хранились. Продукты начинают пропадать тогда, когда в них появляются бактерии. Консерванты убивают эти бактерии, и благодаря этому продукты сохраняются дольше. Теперь те продукты, которые раньше хранились несколько дней, могут храниться от месяца до нескольких лет.

Если человек заболевает, то чаще всего врач назначает ему антибиотик, для того чтобы он убил бактерии в организме, которые вызвали эту болезнь, и человек выздоравливает. Все люди знают о вреде антибиотиков. Отсюда и вышла поговорка «Одно лечишь – другое калечишь».

