

Москва вегетарианская

Человеку, который решил отказаться от мяса, в Москве приходится нелегко. Обuvi из кожзама не найти, вегетарианских ресторанов почти нет, и на каждом шагу подстерегают опасности — даже в Dirol есть говяжий желатин. «Большой город» составил список мест, товаров и услуг для тех, кому жалко коров и чернобурок: где покупать соевые сосиски, морковные котлеты и этичные стиральные порошки, а также искать душераздирающее веганское кино и общаться с себе подобными

текст Валерии Ермиловой

Сообщества

Сейчас на планете около 1 млрд вегетарианцев. Цифра не преувеличена — в одной только густонаселенной Индии большинство жителей не едят мяса по религиозным соображениям. В западном мире отказ от употребления в пищу животных основан, конечно же, на морали, этике и даже физиологии (есть сомнительная научная гипотеза, популярная у вегетарианцев, о том, что человек изначально задуман природой как существо травоядное). Чтобы не запутаться в вегетарианцах, их можно разделить на несколько основных сообществ.

Песцетерианцы

Это вегетарианцы, которые уже перестали есть мясо, но кроме растительной пищи употребляют рыбу. Других ограничений в рационе и образе жизни песцетерианцы не придерживаются. Кто-то подсчитал, что даже простой отказ одного человека от стейков, гуляша и куриных окорочков спасает жизнь 5 коровам, 20 свиньям, 29 овцам, 760 курам и 7 кроликам.

Оволактовегетарианцы

Это наиболее многочисленная группа. Они уже не едят ничего, кто движется, но могут употреблять в пищу яйца и/или молоко. Соответственно, ововегетарианцы едят яйца, но избегают молочных продуктов. Лактовегетарианцы — наоборот: употребляют молоко и молочные продукты, но не едят яйца.

Веганы

Приверженцы абсолютного вегетарианства. Главный принцип: полный отказ от какой-либо эксплуатации животных другого вида. Веганы не употребляют в пищу никаких животных продуктов, включая молоко и мед, не носят одежду из меха, кожи, шерсти, шелка, не сидят в кожаных креслах, не пользуются товарами, которые испытывались на животных (лекарства, косметика, бытовая химия и даже презервативы). Веганы протестуют против использования животных для развлечений: цирки, зоопарки, дельфинарии, конный спорт и прочие мероприятия, в которых участвуют животные, для веганов неприемлемы. Содержание домашних животных также считается неэтичным. Веганы — наиболее активные борцы за права животных.

Фрутерианцы

Как и веганы, следуют философии абсолютного вегетарианства, но еще более радикально. Фрутерианцы стараются не причинять вреда не только животным, но и растениям. Едят только те плоды, сбор которых не опасен для растений: фрукты, злаки, орехи. Фрутерианцы считают, что собирать яблоки или помидоры можно, а выкапывать морковь или картошку — негуманно. Некоторые на всякий случай не едят грибы, потому что с точки зрения биологии грибы — не растения и не животные, а отдельное царство.

Сыромоеды

Самая малочисленная группа. Едят только сырые («живые») овощи и фрукты, а также семечки, орехи и изюм. Основное отличие от фрутерианцев — никогда не подвергают пищу тепловой обработке и едят только один вид продуктов за один прием пищи. Например, только яблоки на завтрак и только помидоры на обед.

Вегетарианцы в сети

Реального клуба вегетарианцев в Москве нет, зато интернет-сообществ — десятки. По сути они повторяют друг друга: обсуждаются проблемы этичного образа жизни, рецепты, коммуникации с миром невегетарианцев, защита животных. Ниже — наиболее популярные ресурсы.

community.livejournal.com/ru_vegetarian

community.livejournal.com/vegan_lj

community.livejournal.com/ru_veg

Кафе, рестораны

В Москве не наберется и пяти вегетарианских ресторанов. Честному вегетарианцу — а особенно вегану — в Москве приходится туго. Специального веганского меню нет ни в одном заведении Москвы, поэтому приходится изучать составы блюд. Даже в специализированных кафе не всегда удается проконсультироваться у официантов: далеко не все знают, кто такие веганы и что они едят.

«Джаганнат»

Ресторан международной вегетарианской кухни. Среди вегетарианцев очень популярен. Здесь есть

салат-бар, фитобар, вегетарианский суши-бар, много горячих блюд и напитков, чайная церемония. Большинство блюд включают мед, сыр или сливки. Кое-что есть и для веганов, но необходимо тщательно изучать ингредиенты.

Из меню:

Веганский «Соба-суп» (японский с лапшой) — 250 р.

Веджи-суши «Джаганнат» — 280 р.

Коктейль «Вишневый шейк» (вишня со льдом) — 250 р.

Кузнецкий Мост, 11,

628 35 80,

jagannath.ru

«Авокадо»

Кафе особенно гордится тем, что на кухне никогда не было мяса и рыбы, а посуда никогда не соприкасалась с продуктами животного происхождения. В кондитерских изделиях не используются яйца и желатин, все блюда готовятся из экологически чистых продуктов, трансгенные ингредиенты исключены. Очень большой выбор чая. Ответить на вопросы о веганском меню могут далеко не все официанты. Веганские блюда тем не менее есть.

Из меню:

Томатный суп с итальянскими травами — 170 р.

Овощной салат с восточной заправкой — 250 р.

Безалкогольный мохито — 120 р.

Чистопрудный б-р, 12, корп. 2,

621 77 19, 623 29 58

«Ганга»

Кафе находится в общем зале ресторанного дворика ТЦ «Старт» на Ленинградском проспекте. Блюда здесь не просто вегетарианские, а осознанно вегетарианские: чтобы не испортить энергетику пиццы, к продуктам не допускаются сотрудники, пьющие алкоголь, курящие, употребляющие наркотики. Также среди сотрудников нет ни одного мясоеда. Чтобы получить веганскую пищу, нужно сказать, что вы — вегетарианец, не употребляющий молочных продуктов. Здесь можно заказать обед с доставкой в офис.

Из меню:

Супы (100 г) — 15–20 р.

Овощи, печенные со специями (100 г) — 50–60 р.

Рис (100 г) — 35 р.

Имбирный напиток — 15 р.

Ленинградский просп., 37б, ТЦ «Старт», 3-й этаж,

743 49 84,

ganga-cafe.ru

«Путь йоги»

Вегетарианское кафе при центре «Путь йоги» работает с 12.00 до 0.00, но может закрыться и раньше, поэтому если планируется поздний визит, лучше заранее предупредить по телефону. Зал разделен на три зоны: «деловая» — с плазменной панелью, «диванная» — для уютного обеда и чилл-аут — с низкими столиками, где можно лежать на подушках, пить чай и курить кальян.

Меню вегетарианское, но не строгое: с добавлением яиц, сыра, сливок, меда. Для веганов есть несколько блюд. Еще из нескольких можно исключить молочно-сливочно-яичные ингредиенты, об этом нужно сообщить официанту во время заказа.

Из меню:

Болгарский перец «Раджа», фаршированный рисом и овощами — 220 р.

Баклажан с кабачком в луковом соусе «Беган Гия» — 220 р.

Суп овощной «Корн-суп» — 180 р.

Зимний горячий коктейль «Яблочно-ванильный» — 150 р.

Пятницкая, 43, стр. 5,

959 35 10

«Повар на дом»

Кейтеринг с человеческим лицом. Повар приезжает на дом или в офис и готовит вегетарианский обед или ужин на любое количество человек. Виды обеда могут быть разные — от классического семейного застолья до экзотического банкета. Заказ нужно делать заранее — лучше за неделю, но можно и за 4 дня. Повар не только приготовит еду, но и расскажет все о сервировке и порядке подачи блюд. За дополнительную плату сам закупит продукты.

472 28 05,

8 916 780 46 28,

povarnadom.ru/service_povar_na_dom

Продукты

Абсолютные вегетарианцы привыкают обходиться без мяса, молока, яиц и прочих животных продуктов, но подвох может содержаться даже в жвачке: Digeol содержит говяжий желатин, зато Orbit с растительным лецитином — вполне этичная защита от кариеса. Тем же, кто только приобщается к вегетарианской культуре, иногда все-таки хочется побаловать себя кусочком соевого сыра, стаканом кефира или порцией гуляша. Для них есть широчайший выбор растительных аналогов практически любой еды.

«Сойка»

Единственный в России специализированный магазин, торгующий соевыми продуктами оптом и в розницу. Организован на базе компании «Интер-Соя», производящей соевые продукты из отечественного сырья. У вегетарианцев популярен круглый год, у всех остальных граждан — во время постов.

Гуляш соевый «Здрраво!» с подливкой — 19 р. 50 коп.

Йогурт соевый «Сойка» с черникой (200 г) — 17 р.

Фитосыр нейтральный без соли (1 кг) — 160 р.

Фарш сухой обыкновенный (500 г) — 41 р.

Паста шоколадная соевая на фруктозе — 27 р.

Ирины Левченко, 6,

8 499 943 62 28,

soyka.ru

«Малика»

Изначально компания специализировалась на производстве нежирных тортов. Сейчас самое интересное — обширнейший ассортимент вегетарианских колбас, сосисок, паштетов, тефтелей, котлет и фрикаделек. На сайте компании можно посмотреть весь список продукции с картинками и составом. Например, колбасу ветчинную классическую делают из пшеничного белка, поваренной соли, картофельного крахмала, кокосового масла, смеси пряностей, сыра тофу, горчицы, соевой муки и пищевого красителя.

В Москве более 20 магазинов, торгующих

продуктами от «Малики»

Центральный офис:

Электродная, 10,

306 91 58,

malika.ru

Хумус

Классическое ближневосточное блюдо. Вегетарианцы очень любят хумус за то, что он абсолютно этичный по составу, питательный и вкусный. Кроме того, нет лучшей альтернативы для приготовления веганских бутербродов.

Хумус делают из нута (сорт гороха), кунжутной или тахинной пасты, свежего лимонного сока, чеснока, соли, сухого чили, кориандра и сахара. Впрочем, сейчас продается множество сортов хумуса от разных производителей.

Gille

Шведская компания, производящая джемы, печенье и прочие сладости. Печенье готовят на соевом молоке, фруктозе и прочих этичных ингредиентах. Правда, не весь ассортимент соответствует вегетарианской этике, поэтому нужно внимательно читать упаковку.

IKEA, отдел Ikeafood,

737 53 29,

ikea.com

Magic Bean

Для вегетарианцев существует специальная бытовая техника — соевая корова (Soya Cow). Эта штука — с виду напоминающая то ли чайник, то ли кофеварку, то ли кухонный комбайн, производит в домашних условиях соевое, рисовое, ореховое молоко, а также молоко из кунжута, ячменя, пшеницы или подсолнечных семечек. На основе соевого молока можно приготовить сыр тофу, творог, йогурт, окару.

Немецкий агрегат Magic Bean с виду напоминает продвинутый электрочайник. Засыпаешь в него зерна и заливаешь воду — он выдает молоко.

В Москве не продается

Заказать в Германии:

8 49 089 340 777 0,

activplus.org

Цена — €169–239

СМ-30

В Москве соевые коровы пока что существуют только для кафе и ресторанов. Инновационный отечественный агрегат СМ-30 — размером с 20-литровый бак. Загрузив в агрегат вымоченную сою, сахар, питьевую воду и соду, можно получить соевое молоко, творог или сыр тофу. В процессе производства не применяются химические вещества для устранения неприятного бобового, горького или мелового привкуса. Технологический процесс предусматрива- >

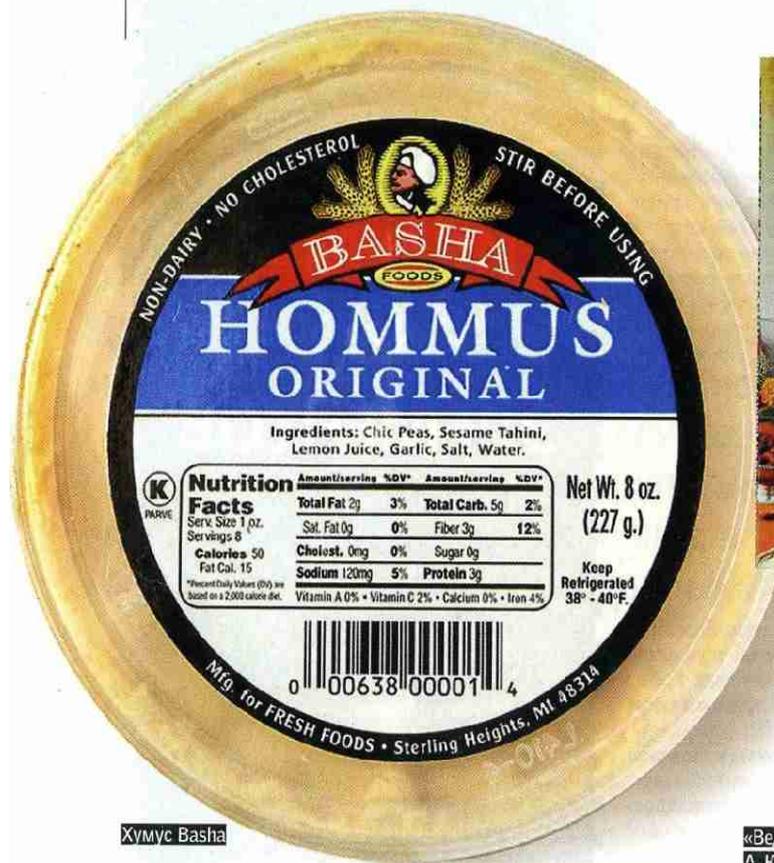
< ет только размол и варку без доступа воздуха. Выход продукта за одну варку: 20–22 л молока или 4–5 кг творога. Обслуживать аппарат может один оператор. Комплект СМ-30 (электрогенератор, размолочно-варочный аппарат, пресс отжимной, форма пружинная для изготовления сыра тофу) — 86 999 р.

Купить аппарат:

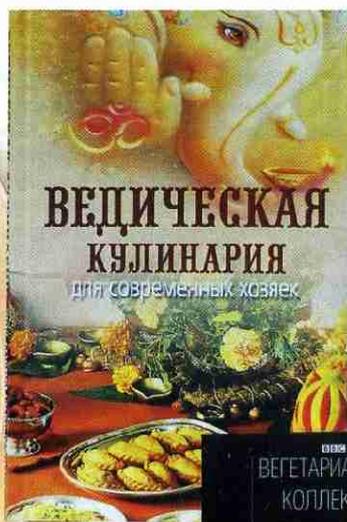
Декабристов, 2, корп. 2,

907 18 72, 907 18 80, 907 07 90,

fondsi.ru



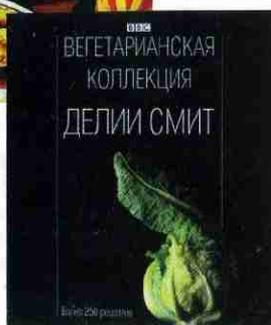
Хумус Basha



«Ведическая кулинария»
А. Козина



«Кулинарная книга для вегетарианцев»
Е. Молоховец



«Вегетарианская коллекция»
Д. Смит



Соевая королева
Activplus Magic Bean
AP — А305 Premium

Одежда

Вегетарианец не носит одежду из меха. Большинство отказываются от кожаной одежды, обуви и аксессуаров, самые радикальные не носят шелковые и шерстяные ткани. Как правило, вегетарианцу непросто найти элегантную одежду, но еще большая проблема — обувь.

Стелла Маккартни — Stella McCartney

Дизайнер, дочь Пола и Линды Маккартни, вегетарианка, активный член организации PETA (People for the Ethical Treatment of Animals), борющейся за права животных. Даже возглавляя дизайнерский дом Chloé, Стелла не работала с натуральным мехом и кожей. С 2000 года начала заниматься собственным брендом, а в 2002 году открыла первый бутик в Нью-Йорке. Сейчас Стелла Маккартни выпускает одежду, парфюмерию и белье. Обувь она

шьет из винила, пластика или искусственной кожи, аксессуары — из ткани. В Москве одежда Stella McCartney продается в бутике Aizel, правда, последняя поставка была уже давно — и сейчас уже практически все продано.

Пальто демисезонное — 70 900 р.

Платье — 25 000–35 000 р.

Кардиган — 43 500 р.

Туфли — 27 000–35 000 р.

Aizel

Столешников пер., 11, стр. 1,

730 57 52

Edun и Charmoné Shoes

Фронтмен U2 Боно, вегетарианец, борец за права животных и активный пропагандист экологического образа жизни, вместе с женой Али Хьюсон в 2005 году создали бренд этичной одежды Edun. Вся одежда изготавливается из экологически чистых материалов на фабриках, расположенных в странах третьего мира, что позволяет создавать дополнительные рабочие места для африканских рабочих. Детский труд на фабриках Боно исключен. Недавно Али запустила еще и обувную линию Charmoné Shoes. Обувь Charmoné Shoes не только этичная, но и довольно симпатичная. К сожалению, купить эти вещи в Москве невозможно, зато можно попытаться заказать на официальном сайте.

edunonline.com

«Кашемир и шелк»

Мультибрендовый бутик одежды из шелка и кашемира. Кашемир — шерсть из подшерстка горной

козы, вычесанная вручную. Для веганов не подходит, а для вегетарианца, отказавшегося от меха, теплый кашемировый свитер зимой — настоящее спасение.

Шарф Cucinelli — 14 000 р.

Свитер Lorena Antoniazzi — 20 000 р.

Кутузовский просп., 35/30,

8 499 249 86 15,

cashmere.ru

Zara

По этическим соображениям компания Zara отказалась от использования меха. В магазинах можно встретить много нежной обуви. На момент подписания номера поставки осенне-зимнего ассортимента только ожидалось. Пока что можно купить:

Туфли на танкетке — 2 835 р.

Туфли на плоской подошве — 2 400 р.

Тверская, 4,

692 07 22, 692 72 90,

zara.com

Carnaby

Обычная российская обувная марка, производящая много этической обуви, изготовленной из искусственных материалов. В Москве целая сеть магазинов Carnaby.

carnaby.ru

Accesorize

Сеть магазинов обуви и аксессуаров. До 70% ассортимента — этические сумки, туфли, шапки, ремни, перчатки. Вязаные и тканевые головные уборы

и шарфы, сумки и туфли из искусственной кожи и ткани. Продавец быстро учит отличать этические товары по пиктограммам: если на подошве туфли нарисованы 3 ромбика — значит все используемые материалы искусственные.

Туфли — 2 050 р.

Наушники из искусственного меха — 900 р.

Сумка — 1 450 р.

Ремень, 100% полиуретан — 500 р.

Фрунзенская наб., 30, стр. 2,

580 35 20;

Арбат, 11,

290 10 35;

Манежная пл., 1, ТК «Охотный Ряд», 1 уровень,

737 83 51

«Сквот»

Специализированный скейтерский магазин. Но за большой выбор этической одежды, обуви и аксессуаров ценится в вегетарианской среде. Работает интернет-магазин.

Народного Ополчения, 49, корп. 1,

8 499 194 08 30,

skvot.com

«Бардачок»

Симпатичный стоковый магазин, где можно купить вещи из только что ушедших именитых коллекций. Много хлопковых вещей и нежной верхней одежды.

Толстовки — 1 500–2 000 р.

и шарфы, сумки и туфли из искусственной кожи и ткани. Продавец быстро учит отличать этические товары по пиктограммам: если на подошве туфли нарисованы 3 ромбика — значит все используемые материалы искусственные.

Туфли — 2 050 р.

Наушники из искусственного меха — 900 р.

Сумка — 1 450 р.

Ремень, 100% полиуретан — 500 р.

Фрунзенская наб., 30, стр. 2,

580 35 20;

Арбат, 11,

290 10 35;

Манежная пл., 1, ТК «Охотный Ряд», 1 уровень,

737 83 51

«Сквот»

Специализированный скейтерский магазин. Но за большой выбор этической одежды, обуви и аксессуаров ценится в вегетарианской среде. Работает интернет-магазин.

Народного Ополчения, 49, корп. 1,

8 499 194 08 30,

skvot.com

«Бардачок»

Симпатичный стоковый магазин, где можно купить вещи из только что ушедших именитых коллекций. Много хлопковых вещей и нежной верхней одежды.

Толстовки — 1 500–2 000 р.

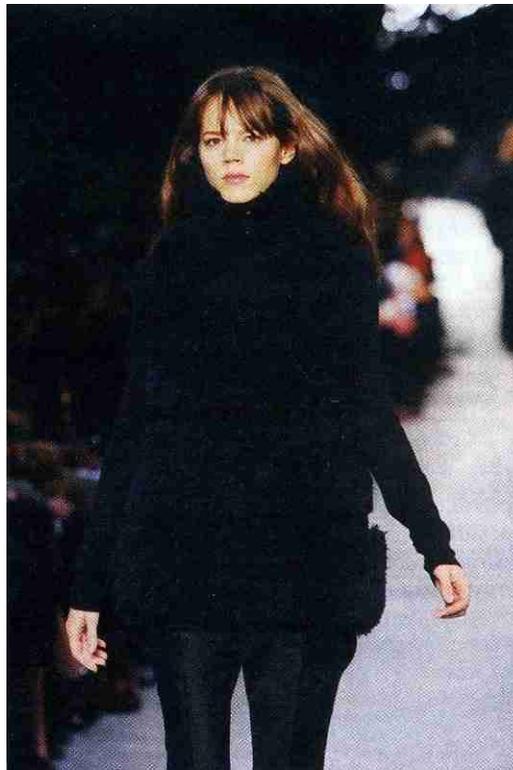
Майки с длинными рукавами — 990–1 800 р.

Комплект (шарф и шапка) из акриловых ниток — 1 300 р.

Новопесчаная, 13/3,

8 499 740 61 21,

bardachok.ru



Показ коллекции
осень-зима 2007
от Стеллы Маккартни

Косметика, бытовая химия, аптечные товары

Пользоваться кремами, шампунями, декоративной косметикой или стиральными порошками, содержащими животные компоненты, вегетарианец не будет. Более того, этичной косметикой и бытовой химией считается только та продукция, ни один из компонентов которой не прошел испытания на животных. Современные гуманные способы тестирования препаратов проходят в лабораторных условиях на людях-добровольцах. Опознать этичную продукцию легко по специальным значкам и надписям: «Not Tested on Animals», «Animal Friendly» или «Cruelty Free».

Сейчас на этичное производство перешли практически все известные косметические бренды — от дорогих до самых демократичных: Chanel, Christian Dior, Boutique d'Elite, L'Angelica, The Nature Shop, Avon, Revlon, Mary Kay, Radox, Rimmel, T-Zone (Brodie & Stone), Midani Erbe, Seventeen, Nivea.

Ниже — несколько косметических линий, особо популярных в вегетарианской среде.

Lush

Британская косметическая марка, твердо стоящая на позиции «Мы против испытаний на животных». Вся продукция Lush сделана вручную, даже ярлычки на упаковку клеят руками. Косметика Lush состоит только из натуральных растительных компонентов, экстрактов, масел и эссенций. Даже сок в продукцию добавляют свежесжатый.

Бальзам для губ «Кофейный поцелуй» — 235 р.

Гель для душа «Апельсин в шоколаде» (100 г) — 275 р.

Крем для бритья «Принц» (100 г) — 345 р.

lushrussia.ru

Jason

Американская компания Jason уже 40 лет выпускает косметику из растительных компонентов. Сырье, технологии производства и упаковка Jason соответствуют стандарту «эко».

Лосьон для бритья Shaving Lotion Beard & Skin Therapy — 579 р.

Aloe Vera Creme 84% (для чувствительной кожи) — 531 р.

Массажное масло «Хай Витамин» — 817 р.

jsn.ru

Yves Rocher

Французская косметика Yves Rocher не тестируется на животных, доступна, разнообразна и проводит все более этичную политику. Недавно компания перестала пользоваться полиэтиленовыми па-



Гель для душа и шампунь,
скраб для тела,
блеск для губ Bodyshop



Крем-антифриз,

блеск для волос, шампунь,

макияжная кисточка Bodyshop

< кетами и заменила их многократными экологичными сумочками.

yves-rocher.ru



Лосьон для тела
Bodyshop

Green Mama

Особенно ценится детская этичная косметика этой компании. Частично Green Mama производится во французском Провансе, частично — на подмосковном заводе. Фирменного магазина в России нет, поэтому специалисты компании рекомендуют заказывать продукцию через интернет-магазин. Такой способ покупки избавляет от магазинных наценок и дает гарантию свежести и качества. В Москве есть 3 пункта выдачи интернет-заказов: возле метро «Пушкинская», «Савеловская» и «Китай-город».

Детский шампунь с ромашкой — 126 р.

Смягчающее молочко Bebe a Top — 647 р.

Эмульсия для купания «Черёда и овсяное молочко» — 131 р.

greenmama.ru

Е

Этичные стиральные порошки, ополаскиватели для белья и жидкость для мытья посуды фирмы Е не испытываются на животных и не содержат фосфатов. Продаются в любом супермаркете и магазине хозяйственных товаров.

Amway

Американская компания, производящая все для стирки, уборки и гигиены. Работает по принципу сетевого маркетинга. Концентрированный стиральный порошок SA8 — с добавкой на основе активного кислорода и сырья из сахарной свеклы и

кукурузы — не тестировался на животных, не загрязняет окружающую среду: и сам порошок, и упаковка сделаны из экологически чистых материалов. amway.ru

Silca

Этичная зубная паста из Германии. Есть отбеливающая, от пародонтоза, апельсиновая, мятная, с лимоном, с травами, семейная, низкоабразивная, лечебно-профилактическая, терапевтическая — всякая. Средняя цена — 35 р. за тюбик. Купить можно в любой аптеке города.

dental-kosmetik.ru/production

Pharmagene Laboratories

Большинство лекарственных средств тестируется на животных. Британская Pharmagene Laboratories — первое предприятие в мировой фармацевтической промышленности, использующее при разработке и тестировании лекарств исключительно человеческие ткани и компьютерные программы.

pharmagene.com

«Динамизан»

Этичный препарат итальянского производства. В составе — минералы, витамины, микроэлементы, аминокислоты и женьшень. Служит для повышения общей сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. А еще показан при различных формах диет и вегетарианском питании.

Продается в любой аптеке без рецепта, цена — 230 р.

Lifestyles, Condomi

Этичные средства барьерной контрацепции. Ни один из компонентов этих презервативов (смазка, упаковка) не тестируется на животных. Продаются в аптеках и супермаркетах. Особо недоверчивые потребители заказывают презервативы в Англии.

veganstore.co.uk crueltyfreeshop.com

Это два самых популярных английских интернет-магазина для веганов. Доставка занимает примерно 2 недели.

Благотворительные организации

Международные благотворительные организации, защищающие права животных, ведут активную деятельность по всему миру. Основные направления: просвещать, контролировать, защищать, помогать, протестовать.

РЕТА (People for the Ethical Treatment of Animals)

Наиболее авторитетная международная благотворительная организация. Работает с 1980 года, сейчас в организации больше 1,8 млн активистов и волонтеров. Самые активные селебрити-вегета-



рианцы, сотрудничающие с РЕТА: Пол и Стелла Маккартни, Алисия Сильверстоун, Уакин Феникс. Есть свое телевидение, печатные издания, радио. С точки зрения этичного потребления РЕТА — истина в последней инстанции.

В 2007-м РЕТА добилась того, что компании Pepsi и Coca-Cola прекратили тесты на животных. После переговоров с РЕТА в новой линии одежды Polo Ralph Lauren не стало изделий из меха.

Отделения в России нет.

peta.org

«Вита»

Самая крупная московская благотворительная организация, защищающая права животных. Уже 13 лет борется против жестокого обращения и любой их эксплуатации, в том числе и в индустрии развлечений.

В марте 2006 года охранник на станции метро «Коньково» жестоко избил пса Рыжика, собака умерла в апреле. С помощью организации «Вита» дело получило широкую огласку, и в октябре 2007 года охранник получил 2 года и 8 месяцев условно с испытательным сроком 3 года.

vita.org.ru

«Пес и кот»

Благотворительный фонд помощи бездомным животным «Пес и кот». Здесь ищут хозяев около 150 собак и 170 кошек одновременно.

pesikot.org

Книги и кино

В мире есть несколько основополагающих книг и фильмов, которые придется изучить любому начинающему борцу за права животных.

Лев Толстой «Первая ступень»

Воздержание, как утверждает Толстой, — это первая добродетель. Стремясь к ней, человек в первую очередь должен прекратить есть животную пищу и стать вегетарианцем.

«Взгляните на лица и сложения людей нашего круга и времени, — на многих из этих лиц с висящими подбородками и щеками, ожиревшими членами и развитыми животами лежит неизгладимый отпечаток развратной жизни».

Л.Н.Толстой. Полное собрание сочинений: в 90 т., Юбил. изд. М. — Художественная литература, 1954. Т. 29

Толстовский листок, вып. II, М. — Фонд «За выживание и развитие человечества», 2000

az.lib.ru/t/tolstoj_lew_nikolaewich

Питер Сингер «Освобождение животных»

Экофилософ Питер Сингер написал массу книг о защите прав животных. Одно из главных его произведений — «Освобождение животных». Ученый

считает, что интересы животных и человека по сути своей равны, и мы не должны растрачивать жизни коров, свиней и прочих меньших братьев.

vita.org.ru/library/philosophy/singer-animal-liberation.htm

Peter Singer «Animal liberation», a Discus Book, published by Avon Books, New York, 1977

Дж.Геллатли, Т.Уордл «Безмолвный ковчег»

Прежде чем написать эту документальную книгу авторы просмотрели около 30 фильмов, прочитали огромное количество книг и статей и — самое главное — посвятили свою жизнь борьбе за права животных и распространению вегетарианства.

vita.org.ru/veg/veg-literature/gellatli-bezmolvni.htm

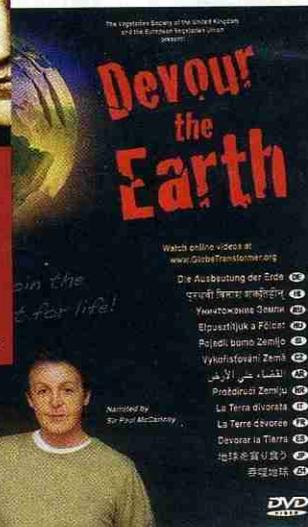
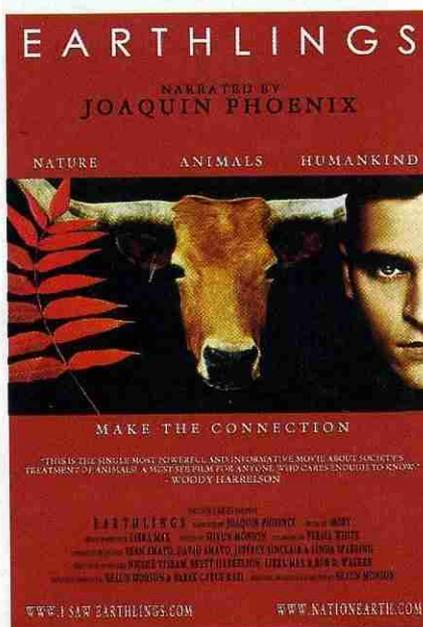
«Ведическая кулинария»

Автор книги А.В.Козионова начинает с рассказа о духе, гармонии и чистоте, в том числе и на кухне. Несколько сотен рецептов вегетарианских супов, салатов, вторых блюд, соусов, выпечки и напитков завершаются сравнительной таблицей содержания белков, жиров, углеводов и прочих витаминов в растительной и животной пище.

Магазин «Москва», 253 р.

«Слезы, спрятанные за железной стеной» («Hidden Tears Behind the Iron Wall»)

После этого документального фильма Пэрис Хитон впечатлилась и обратилась в вегетарианст-



Постер к одному из самых важных фильмов о вегетарианстве «Земляне», реж. Шон Монсон

Фильм «Пожирание Земли», озвученный Полом Маккартни

< во. До этого девушка за любовь к меховой одежде возглавляла список организации PETA как «Хуже всех одетая знаменитость».
globo-transformer.org/globe_menu?lang=ru

«Земляне» («Earthlings»)

95-минутный документальный фильм с комментариями голливудской звезды-вегана Уакина Феникса рассказывает о том, как человек паразитирует на животных в еде, экспериментах, развлечениях, одежде. Музыка к фильму написал Моби. Содержит шокирующие кадры, детям до 18 и людям с неустойчивой психикой смотреть не рекомендуется.
isawearthlings.com

«Пожирание Земли» («Devour the Earth»)

Фильм снят Британским вегетарианским сообществом по сценарию Тони Уордла, текст читает Пол Маккартни. 21 минута о факторах, уничтожающих Землю, жизнь и здоровье живущих на ней существ, о глобальном потеплении, уничтожении лесов, кислотных дождях, истощении почвы, умирании морей, загрязнении атмосферы.
european-vegetarian.org/lang/en/news/books/devour_the_earth.php

«Гамбургер без прикрас»

Первый русскоязычный фильм о страданиях животных в сельском хозяйстве. Фильм снят Центром «Вита» при содействии CIWF (ciwf.org). Продолжительность фильма — 14 минут, свободное и бесплатное распространение приветствуется.
vita.org.ru/video.htm

Люди

Лев Толстой, писатель

«Я вот уже почти год не ем мяса и чувствую себя отлично. Думать, что мясо необходимо, — вздор. Это всего лишь мнение науки, а та всегда рада ухватиться за всякую нелепость. Полмира не ест мяса — и живет прекрасно».

Андрей Бартенев, дизайнер

«Для меня воспоминания обо всех этих тушенках, сосисках и макаронах по-флотски, котлетах в студенческих столовых — как сказки из склепа. Кроме того, от овощей я получаю огромное наслаждение и легкость».

Пол Маккартни, музыкант

«Если бы у скотобоен были стеклянные стены, все люди были бы вегетарианцами».

Андрей Лошак, журналист

«Я против лицемерия: если любишь животных, то не ешь их, а если ешь, то не говори, что любишь».

Альберт Эйнштейн, ученый

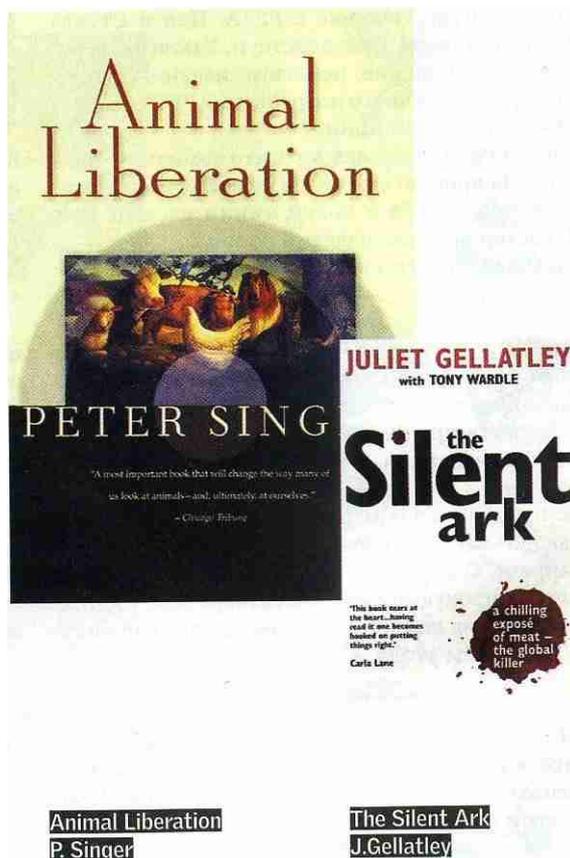
«Благодаря чисто физическому воздействию на человеческий темперамент, вегетарианский образ жизни смог бы в высшей мере повлиять на судьбу человечества».

Джим Джармуш, режиссер

«Я завязал с наркотиками, спиртным, сахаром, кофеином, никотином, мясом — всем сразу, чтобы посмотреть (это, можно сказать, был эксперимент в духе Уильяма Берроуза), как будут реагировать мои тело и душа и что ко мне вернется. Я и сейчас вегетарианец, и я больше не пью кофе — только изредка вместе с Игги».

Том Йорк, музыкант

«Когда я ел мясо, меня тошнило. Потом я стал встречаться с девушкой и хотел произвести на нее впечатление, поэтому притворился вегетарианцем со стажем. Сначала, как и многие другие, я думал, что организм будет недополучать необходимых веществ, что я буду болеть. В действительности все оказалось совершенно наоборот: мне стало лучше, меня перестало тошнить. Мне с самого начала было легко отказаться от мяса, и я никогда об этом не жалел».



Animal Liberation
P. Singer

The Silent Ark
J. Gellatley



Лиза Симпсон —
мультипликационная
икона вегетарианства

