
Мария Солодова, гастроэнтеролог

Вегетарианцы и веганы



«Веган – это сокращение от вегетарианца?» – спросят многие. Никоим образом! В настоящее время это две разные школы питания и отношения к миру

Если очень коротко, вегетарианцы не употребляют мясо и рыбу, но в их рационе могут присутствовать молочные продукты и яйца. Веганская система гораздо строже: под запретом все, что имеет животное происхождение или является продуктом жизнедеятельности живых существ. Веганство – не просто тип питания, а образ жизни, предпо-

лагающий отказ от всего, что связано с эксплуатацией животных.

Вегетарианство, возникшее еще в Древней Индии, изначально было связано со стремлением к духовному просветлению, а не с бедностью или невозможностью добыть мясо. Веганство же появилось относительно недавно, в 1944 году, когда британец

Дональд Уотсон и его единомышленники создали новое сообщество.

Дональд Уотсон родился в небольшом горняцком городке Мексборо в Саут-Йоркшире, в семье директора школы. Ни в семье, ни среди окружающих его в детстве людей не было вегетарианцев, все питались обычно, исходя из имеющихся возможностей. Однако еще в раннем возрасте, ребенком, он наблюдал за жизнью и содержанием животных, которые впоследствии повлияли на его решение стать вегетарианцем, а затем и веганом.

«Меня окружали разные животные – и они все время что-то делали для людей: рабочая лошадь тянула плуг, другая лошадь тянула двуколку, коровы давали молоко, куры давали яйца. В детстве я никак не мог понять, что же «давали» свиньи, но они казались очень дружелюбными существами, всегда были рады меня видеть», – вспоминал он. Маленький Дональд удивлялся, что животные отдают человеку все вплоть до своей единственной жизни, и задумывался – равноценен ли этот обмен? Что им дает человек в ответ? Содержание в неволе, порой в не очень ком-

фортных условиях? Пищу низкого качества? Гиподинамию? Он понял, что «дают» человеку свиньи, когда однажды увидел, как одну из них резали на мясо, и в этот момент его жизнь резко изменилась: в возрасте 14 лет мальчик стал вегетарианцем, хотя в его окружении не было людей, разделявших его взгляды.

Лишь будучи взрослым, он нашел единомышленников и вместе с ними основал «Веганское общество». Именно он ввел в употребление термин «веган», образовав его из первых трех и последних двух букв английского слова vegetarian.

По словам Уотсона, новый термин философски означает «начало и конец вегетарианства», поскольку веганство начинается с вегетарианства и доводит его до логического завершения.

Уотсон прожил 95 лет, более 60 из которых был веганом.

Заметное влияние на формирование взглядов веганских сообществ оказал русский писатель Лев Толстой, осознанно пришедший к вегетарианству в возрасте 50 лет. Поводом послужила сцена убоя скота, свидетелем кото-

рой он стал и которая едва не привела его к нервному срыву. После этого Толстой стал рассматривать употребление мяса как нравственно недопустимое, считая, что оно поощряет жестокость к животным. Свою позицию он изложил в работе «О неразумности мясоедения».

Против шуб и мармелада

Итак, веганы не употребляют в пищу не только мясо и мясные продукты, но и молочные, яйца, даже морепродукты. Веганы относят и мед к числу продуктов животного происхождения, объясняя, что, поедая мед, мы отнимаем его у пчел, которые из-за этого часто гибнут. Не в почете у них и рафинированный сахар. Выбор веганов – сахар тростниковый и стевия.

Любопытно, что веганы не едят муссы, мармелад, не используют даже жевательные резинки, поскольку эти продукты содержат желатин.

Желатин широко используется в пищевой и фармацевтической промышленности. Он придает продуктам характерную желеобразную текстуру и служит загустителем – от глазури до некоторых лекарственных форм.

При этом желатин имеет животное происхождение. Это белок, который получают путем вываривания тканей животных. В производстве чаще всего используют кости, кожу, связки и сухожилия.

Большая часть желатина, который люди потребляют в составе самых разных продуктов, производится из отходов сельскохозяйственных животных, преимущественно коров и свиней. Иногда используют также кожу и чешую рыб. Многим трудно представить, что такой способ производства настолько широко распространен в пищевой промышленности.

Считается, что первым человеком, открывшим желатин, был французский физик Дени Папен. В 1682 году он открыл метод удаления коллагена из костей животных путем их кипячения. И только гораздо позже, в середине XIX века, была разработана и запатентована технология производства желатинового порошка.

В наши дни постепенно увеличивается число растительных альтернатив желатину, одна из популярных – агар-агар, который получают из морских водорослей. Ксантовая камедь также является широко используемым