

# Как я неделю вегетарианкой была...

«Да ладно тебе! Наверное, по ночам объедаешься мясом и колбасой!», «Как можно не есть мясо?! В нём ведь столько витаминов, ни одна крупа не заменит!», «Вегетарианец? До поры до времени!».

С самого начала своего появления слово «вегетарианство» превратилось в повод для различных шуток, а порой и издевательств. Вегетарианцев никогда не воспринимали всерьёз, критиковали и пытались навязать им устоявшиеся нормы. Всё ещё пытаются. Но вопреки этому их число растёт с каждым годом, чему мы, борцы за экологию, очень рады.

Меня зовут Мадина, и я жертва жестокого эксперимента редакции BOOM.

Наша команда решила провести опыт ко Всемирному дню вегетарианства 1 октября и проверить на одном из своих сотрудников каково это – отказаться от продуктов животного происхождения. Семь дней я жила, думала и питалась по всем канонам, а от мяса в моей жизни остались одни воспоминания.

Перед вами история о пройденных “семи кругах ада”, или о том, как я неделю вегетарианкой была.

Первый день он лёгкий самый.

Морально я уже была готова и внушила себе, что следующие семь дней мой желудок не увидит никаких куриных ножек, нормального плова и шаурмы... Но в то же время для меня это было чем-то захватывающим и интересным. Лишний повод потренировать свою силу воли и дать старт здоровому образу жизни. Ох, лучше бы я не начинала...

На завтрак был геркулес.

***\*Кстати, это моё любимое «вегетарианское» блюдо!***

Обычно я пропускаю обеденный приём пищи, поэтому новые запреты особо не ощущались. Моим обедом стало яблоко, апельсиновый сок и арахис. А ужинала я картофельным пюре и огурцами.

Чтобы влиться в тему, пришлось прочитать несколько статей и посмотреть пару роликов о вегетарианстве и его пользе. Вскоре я пришла к выводу, что продержусь эти семь дней не только ради эксперимента, но и по этическим соображениям.

Второй день начался у двери холодильника с осознания того, что для меня в нём ничего нет. Позавтракав хлопьями, я решила сходить на вегетарианский шоппинг: пару килограммов овощей и фруктов, побольше хлопьев с йогуртами, орешки и крупа. На обед у меня были жареные баклажаны с томатным соусом. Постепенно появлялось ощущение недоедания, чувствовала себя подопытным кроликом редакции и придумывала пути отмщения.

В этот день моими “супергероями” стали бананы. Вы вообще знали какие они сытные и питательные? На секунду я задумалась о том, что всю эту неделю вполне могу провести, питаюсь только ими. На ужин была небольшая порция рисовой каши. А засыпала я с мыслями о том, что хочу стать амбассадором бананов в Таджикистане.

Самый мучительный и провальный день – третий. В спешке пришлось позавтракать хлопьями. На этом нормальный приём пищи окончился. День выдался тяжёлый и перегруженный. Обычно стресс я заедала сочными и такими манящими хот-догами, мясными роллами, бургерами... Но в этот раз выбор был ограничен, а я была на грани срыва. Вам стоило видеть, как я стояла у дверей быстро и пыталась убедить подругу, что я только понюхать, и вообще, если она моя подруга, то она никому ничего не скажет. Да... в этот момент моя сила воли дала конкретную слабину. А ведь я бы и впрямь туда зашла, если бы не убийственный взгляд со стороны. По возвращении домой пришлось принять решение серьезнее относиться к диете и начать искать мясным продуктам

альтернативу. Она была! Ужином стал овощной салат с фасолью и свекольный сок. А на завтра сформировались планы – бобовый суп.

***\*Бобы являются богатыми источниками железа и одним из лучших заменителей мяса.***

**ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ПРОДУКТЫ  
ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ?**





Четвёртый день – день, когда я чувствовала себя Алексом из «Мадагаскара».

Нас решили посетить гости. Было много гостей. И много еды из мяса. А я – потерявшаяся на этом мясном пире вегетарианка. Все ели мясо, говорили о мясе, хвалили мясо. «Приятным» и убийственным бонусом стало новое заведение рядом с домом, где делают исключительную тандырную самбусу. А я тот ещё знаток! Как и добрая половина нашей страны.

***\*Если вы ещё не пробовали тандырную самбусу, вам крупно повезло, потому что эта штука вызывает привыкание.***

Весь день были никчёмные попытки сосредоточиться на чём-то своём, заняться делами и наконец-то приготовить запланированный суп с бобами. Но с концентрацией дела были плохи. То ли дело было в отсутствии определённых витаминов и веществ, которые я перестала получать, отказавшись от продуктов животного происхождения, то ли я сама постепенно превращалась в животное... Во льва Алекса. Помните момент, когда все вокруг казались ему шницелями? Мне, конечно, никто шницелем не казался, да и за пятую точку я никого не укусила, но параллели проводились сами собой. И это пугало. После обеда пришлось сбежать на улицу в компании бутылки кефира. День всё-таки завершился бобовым супом. Очень вкусным и невероятно питательным бобовым супом.

Пятый день оказался самым вегетарианским. На завтрак меня посетили бананово-овсяные оладьи с малиновым джемом и яблочный сок.

***\*Делюсь рецептом этого чуда!***



## **БАНАНОВО-ОВСЯНЫЕ ОЛАДЫ**

**банан - 1 шт.  
овсяные хлопья - 70 г.  
яйцо - 1 шт.**

**Размять банан, добавить овсяные хлопья и яйцо. Замешать и выпекать под крышкой на среднем или маленьком огне. При желании полить ягодным/фруктовым джемом.**

На обед – запечённая цветная капуста со свежими овощами, на полдник великие бананы, а на ужин овощная пицца с грибами. Не

поверите!

***\*Я не поверила!***

Никакого ощущения недоедания. От льва Алекса не осталось и следа, а на смену голоду пришла какая-то лёгкость. Казалось, что я на одной волне со своим организмом. Лишь изредка в сознание закрадывались картинки с шашлыками и наггетсами.

Отрицание, гнев, принятие – эти этапы были уже пройдены. А я находилась в гармонии со своим организмом. За несколько дней я перечитала большое количество литературы, пересмотрела еще больше роликов и фильмов о принципах, мотивах и пользе вегетарианства. Мне начинал нравиться мой эксперимент. Я хотела продолжать вести такой образ жизни. Моё детское желание иметь собственную ферму возросло, а в голове я уже вовсю пела песенки на лугу своим пушистым коровкам. Оказалось, это только начало. Судьба свела меня с девушками, которые проповедовали вегетарианство и даже веганство.

Вы тоже должны познакомиться с этими прекрасными рядовыми растительной армии!

<https://school.cabar.asia/wp-content/uploads/2020/12/anisa-abibulloeva-rumija-mullo-abdolova-shahnoza-mansurova-o-vegetarianstve.mp4>

Данный материал был подготовлен в рамках менторской программы редакцией Boom

Содержание данного материала, взгляды, мнения и их интерпретация принадлежат автору/-ам и могут не отражать официальную позицию IWPR