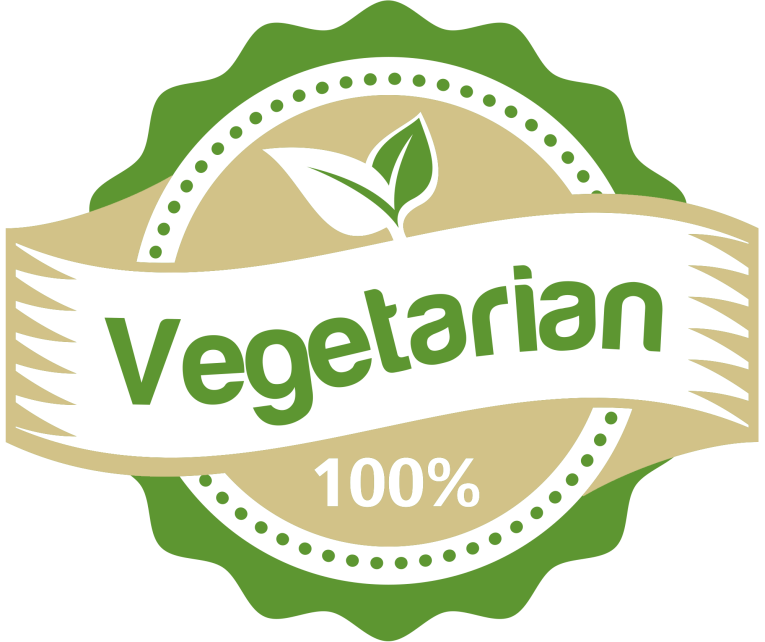
**Vegan -Time**



Брошюра проекта Фурмановой Яны и Соболевой Натали

Мы представляем проект “Vegan-Time”. В рамках нашего проекта мы создали брошюру на тему вегетарианство.

***Содержание брошюры:***

* История происхождения вегетарианства
* Сколько вегетарианцев в мире?
* Направления в вегетарианстве
* Чем можно заменить мясо?
* Интересные факты о вегетарианстве
* Рецепты вегетарианских блюд

Столь популярное ныне слово *«вегетарианец»* впервые было произнесено в первой половине XIX столетия в «Британском вегетарианском обществе». Но само явление появилось гораздо раньше.

***Древняя Индия***

Впервые вегетарианство зародилось именно в Древней Индии. Этому послужили многие причины, в том числе:

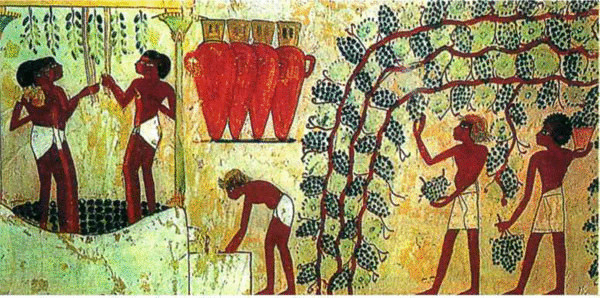
1) Ахимсы – зарождение принципа ненасилия к животным

2) Зарождение хатха-йоги, системы, которая позволяет человеку совершенствоваться физически и духовно.

3) Вегетарианцы становятся более здоровыми, сильными духом, культурно развитыми людьми



***Древний Египет***

Жрецы верили, что отказ от мяса является необходимым для успешного общения с богами, просветления духа и проведения таинственных ритуалов.

***Древняя Греция***

Великие греческие философы – Сократ, Пифагор и Платон придерживались вегетарианского образа жизни. Многие жители Древней Греции верили в переселение душ.

***Древний Рим, Спарта***

Всем известно, что спартанцы обладали огромной силой и выносливостью. Возможно, именно вегетарианский образ жизни помог им быть столь успешными.

***Сколько вегетарианцев в мире?***

В наше время стала очень популярна тема вегетарианства. Много людей во всем мире стали придерживаться этому направлению.

По статистике, на 2015 год насчитывается около 1 миллиарда вегетарианцев во всем мире. И этот показатель растет с каждый годом. Большинство вегетарианцев сосредоточено в Индии – на ее территории проживает около 500 миллионов вегетарианцев.



Существует множество видов вегетарианства. В таблице ниже приведены основные направления.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Овощи и фрукты | Яйца | Молоко | Мед |
| Лакто-ово-вегетарианцы | Да | Да | Да | Да |
| Лакто-вегетарианцы | Да | Нет | Да | Да |
| Ово-вегетарианство | Да | Да | Нет | Да |
| Веганство | Да\* | Нет | Нет | Не всегда |
| Фрукторианство | Да | Нет | Нет | Нет |

\* - овощи и фрукты, не подверженные термической обработки

***Чем можно заменить мясо?***

В природе существует огромное количество продуктов, способных заменить мясо и мясопродукты. Огромные и сильные слоны, бегемоты, лошади, знаменитые спортсмены совершенно не страдают от недостатка белка или отсутствия “незаменимых” аминокислот. Желудочно-кишечный тракт человека наиболее приспособлен к растительной пище.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Бобовые растения (соя, горох, фасоль)***  *Соя* – лидер среди бобовых. Содержит больше протеинов, чем мясо (в 1 кг сои столько же протеинов, сколько в 3 кг говядины). Витамины группы В (В1, В2, В6). | * Рекордное количество содержания белка. * Очищает кишечник и нормализует работу пищеварения. * Быстрое усвоение и отсутствие «плохого» холестерина. |
| ***Злаки (овёс, гречка, пшеница)***  *Гречка* – на первом месте среди злаков по содержанию протеинов и железа. Способна улучшить кроветворение и способность организма бороться с инфекциями. | * Помогают контролировать вес |
| ***Орехи (грецкий орех, миндаль, кешью, фундук)***  Содержат большое количество белков | * Стимулируют работу мозга * улучшают память * борются с депрессией * придает сил и выносливость |

***Это интересно.***

* диета на растительной основе повышает обмен веществ в организме человека, в результате чего организм сжигает калории до 16% быстрее, чем тело мясоеда.
* Первое Вегетарианское общество было образовано в Англии, в 1847 году. Цель общества заключалась в том, чтобы показать людям, что это возможно — быть здоровым без употребления мяса.
* Количество убитых на мясо животных каждый час, только в США — 500 000.
* [Известные вегетарианцы](http://meatless.ru/vegetariantsyi-sredi-znamenitostey) включают Леонардо да Винчи, Генри Форд, Брэд Питт, Альберт Эйнштейн и Оззи Осборн, Пифагор, Лев Толстой, Адольф Гитлер

***Рецепты***

***Блинный торт с клубникой и сыром тофу***

Сыр тофу («соевый творог») — пищевой продукт из соевых бобов, богатый белком. Тофу обладает нейтральным вкусом, что является одним из преимуществ тофу и позволяет универсально использовать его в кулинарии.

***Ингредиенты для приготовления торта:***

4 (или больше) блина250-400 г клубники (свежей и/или замороженной)1 пачка (350 г) мягкого тофу4 ст. л. лимонного сока5-6 ст. л. меда1 ч. л. ванильного экстракта90-130 г какао-масла

В блендере взбиваем сыр тофу, клубнику, лимонный сок, мед и ванильный экстракт. Тем временем растопим на водяной бане какао-масло, нарезанное кусочками. Полностью растопленное масло вливаем в крем, еще раз хорошенько взбиваем.

На дно формы кладем блин и покрываем его кремом. Накрываем другим блином и так делаем с остальными блинами.

Последний блин покрываем кремом, разравниваем его и выкладываем кусочки клубники. Ставим торт в холодильник, чтобы крем застыл на 2-3 часа.



***Запеканка с брокколи и картофельным пюре***

***Ингредиенты для приготовления запеканки:***

2 стакана вареных соцветий брокколи  
2 стакана картофельного пюре  
любого сыр, который плавится  
измельченные крекеры

Разогреваем духовку до 180 градусов.   
Берем форму для запекания и смазываем его сливочным маслом. Присыпаем дно панировкой и выкладываем картофельное пюре, наверх кладем брокколи и присыпаем все сыром. Ставим форму в разогретую духовку примерно на 10-12 минут, пока не расплавится сыр. Достаем запеканку из духовки и посыпаем измельченными крекерами.

