

# VEGAN

БОБ ТОРРЕС  
ДЖЕННА ТОРРЕС



БЫТЬ ВЕГАНОМ В НЕВЕГАНСКОМ МИРЕ

БОБ ТОРРЕС, ДЖЕННА ТОРРЕС  
**ВЕГАН-ФРИК**

© Bob Torres, Jenna Torres 2005

© Oleg Ozerov [o.ozerov@gmail.com] 2009

**/Переводчик выражает беспрецедентную благодарность Андрею Гришину за неоценимую техническую поддержку/**

*Освенцим начинается там, где кто-то смотрит на скотобойню и думает: они всего лишь животные.*

Теодор Адорно<sup>1</sup>

*Мир движется вперед только благодаря тем, кто встает против него.*

Иоганн Гете

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Можно ли назвать совпадением то, что веганы – это не только сообщество людей, которые предпочитают не употреблять никаких продуктов животного происхождения, но и пришельцы из научной фантастики, населяющие галактику Вега?

Не думаю.

Иногда действительно кажется, что мы – зеленые человечки, и Планета Земля, на которую мы сошли, отнюдь не дружелюбна. Аборигены не размахивают белыми флагами и не подходят в деликатном любопытстве, вручая нам подарки и дивясь, как мы с ними можем так отличаться друг от друга, будучи одинаковыми внешне. Вместо этого они палят из стволов и грозят факелами, вопя «Растения тоже чувствуют боль!» и готовясь линчевать нас в любой момент из соображений бдительности. Только мы ведь не пришельцы. В большинстве своем мы такие же горожане, как они, и пытаемся объяснить себе, почему они никак не погасят факелы, чтобы выслушать нас.

Иногда быть веганом означает ощущать себя именно так. В этот момент и приходит Веган-Фрик. В чем-то он придерживается этикета (как отвечать на мясные шуточки дяди Джейка?), в чем-то – стратег (каков самый веский аргумент, когда тебе говорят, что овощи все ощущают?), в чем-то ищет способ выжить (тонны еды и нечего кинуть на кишку?!). «Веган-Фрик» – путеводитель по этой странной планете.

Желание не причинять вред живым существам естественно, и многие на собственном опыте знают, насколько хорошо питает разум это электричество. Веганы лишь развернули мысль. «Веган-Фрик» продлевает логику, одновременно помогая налаживать отношения с окружающими.

---

<sup>1</sup> Теодор Адорно (1903-1969) – философ знаменитой Франкфуртской школы, исповедовавшей неомарксизм. Социолог, музыковед, композитор.

Признаюсь, когда я впервые взяла в руки этот манускрипт, я подумала: «Но я ведь знаю о веганизме все, что только можно знать!» Может, и так, а, может, я просто слишком агрессивна. «Веган-Фрик» помогает тем, кто УЖЕ ТАМ, скакать с препятствиями по миру, в котором нам не рады. Кроме того, эта книга обязательна к прочтению вегетарианцам, которые в шаге от веганизма, но никак не решатся. Она, безусловно, великолепна и для тех, кто просто интересуется веганизмом – здесь есть ответы на все вопросы, которые мне когда-либо приходило в голову задать.

Что по-настоящему поражает в воздействии книги на рассудок, так это внезапное осознание того, что быть веганом на самом деле очень просто. Нам на выбор дано море еды, великое множество компаний, отказавшихся от жестокости, у которых мы смело можем отовариваться, и немало людей, готовых поддержать нас на пути.

Закончив читать, я, было, приготовилась сесть в звездолет и улететь домой, но тут вдруг поняла, что я уже дома.

Никому звездолет не нужен? Недорого.

*Иса Чандра Московитц<sup>2</sup>*

*Нью-Йорк, июль 2005*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ГЛАВА 1: ВЕГАНЫ — ЭТО ФРИКИ**

Фанатизм Вокруг Здоровья и Хиппи

Становление Вегана: Методика Холодного Тофу

Как Мы Стали Веганами

Тропы к Веганизму

Самосовершенствование и Веганская Полиция

Веганизм Изменит Твою Жизнь

### **ГЛАВА 2, В КОТОРОЙ МЫ ГОВОРИМ О ПРАВАХ ЖИВОТНЫХ**

Садист по Имени Саймон

Специесизм

Специесизм и Капитализм

Веганизм и Голод: Правда и Вымысел

Здоровье Вегана

Борьба Против Эксплуатации Животных

### **ГЛАВА 3: АД — ЭТО ОКРУЖАЮЩИЕ**

Репрессии и Агрессия

Семья, или «Эти Люди Точно Мои Родственники?»

Друг Познается в Еде

---

<sup>2</sup> Иса Чандра Московитц (р. 1973) – автор кулинарных книг исключительно веганских рецептов: «Веган-мстителю: 125 деликатесных, дешевых, незапатентованных, рульных рецептов блюд растительного происхождения» (2005), «Веганские кексы захватывают мир: 75 безмолочных рецептов кексов, которые рулят» (2006) и «Веганомикон: главная поваренная книга вегана» (2007) (список всех, упоминаемых в тексте книг, на английском языке см. в Приложении Б). В зоозащитное движение пришла из нью-йоркской панк-тусовки 1980-х. Изучать и пополнять веганскую кухню начала, будучи волонтером анархистской группировки Food Not Bombs (Еда Вместо Бомб), раздававшей пищу бездомным и нуждающимся. В период 2003-2005 Московитц вела веганское кулинарное шоу на телеканале, вещавшем на Бруклин и Манхэттен.

Понедельник — День Тяжелый  
Разборки с Вегетарианцами  
Веган? Вегетарианец? Какая Разница?  
ГЛАВА 4: ТАК ЧТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ВЕГАНЫ ЕДЯТ?  
Кто такой веган?  
Но Пиво — Веганская Тема, Так?  
Что на Ужин?  
Как выжить в Продуктовом Магазине  
Как Выжить в Ресторане  
Снова в Дороге: Веган Путешествует  
А Твоя Собака — Веган?  
И, наконец...  
ГЛАВА 5: МЕХ — ЭТО УБИЙСТВО. КОЖА — ТОЖЕ. И ШЕРСТЬ.  
Но Что Делать со Старой Кожей?  
Кожзам — это Панк  
Веганская Косметика и Парфюмерия  
Лицам до 18 Не Читать  
ГЛАВА 6: СТАНЬ ВЕГАНОМ, ОСТАВАЙСЯ ВЕГАНОМ  
25 Способов Приблизить Нашу Победу

## **ГЛАВА 1: ВЕГАНЫ — ЭТО ФРИКИ**

«Веган – это тот, кто по самым разным причинам не употребляет продукты животного происхождения. В то время, как вегетарианцы не едят блюд из плоти, веганы отвергают яйца и молочные продукты, так же, как мех, кожу, шерсть и пух, а равно косметику и химикаты, тестируемые на животных». Веган-Акция<sup>3</sup> ([www.vegan.org](http://www.vegan.org))

Все веганы хоть раз в жизни оказывались в подобной ситуации. Это происходит на работе или на обеде в кругу семьи или друзей. Ты садишься за стол, заказываешь салат или вездесущую (и уже поднадоевшую) закуску из запеченных овощей, и тут какой-нибудь особо наблюдательный сотрапезник замечает, что ты не склоняешься над цыпленком, утопленным в белом соусе и сливочном масле и сдобренным ломтиками бекона, или чем-то еще из рациона Диеты Аткинса<sup>4</sup>. Ты занимаешься своими делами, тихий и правильный, и вдруг, в сакральный момент сосредоточенного поглощения пищи, без какого-либо участия с твоей стороны, для окружающих ты превращаешься в вооруженного до зубов зооактивиста, «зеленого» маньяка, ниспровергателя всего славного и священного, что есть в их мире.

Короче говоря, ты становишься веганом-фриком.

<sup>3</sup> Vegan Action – некоммерческая образовательно-благотворительная организация. Главными достижениями VA считается бессрочная кампания McVegan – раздача бесплатной веганской еды а-ля фастфуд, а также внедрение на рынок сертификата Vegan – черного сердца с буквой “V” внутри.

<sup>4</sup> Роберт Аткинс (1930-2003) – терапевт и кардиолог, известный благодаря диете имени самого себя, которая предполагает малое количество углеводов в рационе. Вместо этого Аткинс предложил американцам употреблять в неограниченном количестве все виды мяса, рыбы, птицы, морепродуктов и сыров. Также приветствуются другие источники протеинов и их всевозможные комбинации: майонез, сливочное масло и т.д. При этом полностью исключается употребление фруктов, хлеба, злаковых, сладостей и крахмальных овощей. Некоторые овощи разрешаются в ограниченном количестве.

Каждый веган неоднократно ощущал себя аутсайдером в местах, которые, казалось бы, наилучшим образом располагают к комфорту, будь то буфет на работе, кафе, где ты тусишь с друзьями, или гостиная в твоём собственном доме. Несмотря на то, что рядовой веган ничуть не фриковее среднестатистического мясоеда, мы используем термин «фрик», потому что простой и сострадательный акт отказа от продуктов животного происхождения по этическим причинам может сотворить из тебя чудилу, образ которого не останется за обеденным столом после окончания посиделки, а трансформируется во все остальные социальные и личные контексты.

Ты – пришелец, прибывший из галактики Вега, частица, отрицательно заряженная по отношению ко всему, что здраво и рационально на этой планете. Даже если ты – не самолюбивый «вегангел» и не любишь проповедовать, ты все равно без труда испытаешь на себе их припадки раздражения и эффект закатываемых глаз; ты по-любому останешься объектом самых непредсказуемых реакций от любопытства в стиле посетителей зоопарка до неприкрытой враждебности, и люди неизменно будут смотреть на тебя так, будто у тебя на лбу вылез третий глаз, стоять тебе лишь упомянуть про веганизм.

Возникает логичный вопрос: какой веган станет читать книгу, в которой его называют фриком? Ответ прост: он сможет примириться со своей фрикаделичностью и научиться правильно ею пользоваться. Это первый шаг к ощущению веганской гордости и выстраиванию крепкого веганского сообщества. Авторам также хорошо известно, каково быть веганом и испытывать на себе опалу окружающих.

Мы хотим помочь всем, кто это переживает или рассматривает веганизм, как возможный план на будущее. Новаторам в душе, нам не всегда просто встречаться с такой реакцией людей, особенно, когда она принимает характер утомительного диспута. Вместе с тем, мы считаем, что нам очень повезло – у нас широкий круг знакомых веганов, с которыми есть о чем поговорить и которые всегда помогут не сбиться с пути. Но, как мы знаем на опыте блога на [www.veganfreaks.org](http://www.veganfreaks.org), у многих из вас нет такой поддержки или друзей, с которыми можно спеть «веганский блюз».

Далеко не всем повезло возвращаться в среде веганов. Как им справляться с повседневной жизнью аутайдера? Многие из нас продираются через тернии, не очень представляя, что делать, кроме как отказаться от продуктов животного происхождения. Многие учатся эмпирически. Зачастую такие дела принимают болезненный оборот (обед на День Благодарения – не самый лучший случай порассуждать на тему жестоких условий содержания на зверофермах и угнетения животных). Или, быть может, ты находишься на ином этапе: хочешь стать веганом, но думаешь, что это слишком сложно, чересчур непрактично и вообще приведет к анархии. Ты мог бы стать веганом хоть сейчас, если бы знал, как сказать об этом родителям или представлял, что отвечать глумливым друзьям. Советы, идеи и опыт, которые содержатся в этой книге, должны помочь в решении подобных вопросов.

Мы знаем, что сейчас подумают веганы. Они адски бешутся из-за того, что мы преподносим веганизм как нечто «трудноосуществимое». А теперь начистоту. Мы считаем, что стать веганом на самом деле очень просто. По сравнению с крутыми переменами в жизни и мировоззрении в целом это одна из самых простых вещей, на какие способен человек.

Вдобавок к этому его ждет большая награда, о которой мы поговорим позднее. Но поскольку еда и выбор блюд существенно влияют на то, кто ты есть, и как тебя воспринимают, порой веганизм приносит боль – не от того, что ты сам решаешь, как тебе жить, а от того, как к тебе относятся люди. Кроме того, подчас бывает трудно быть веганом в мире, обслуживающем выбор тех, с кем у тебя имеются этические, моральные и политические нестыковки. Подумай об этом: когда ты в последний раз видел ресторан фастфуда, предлагающий веганские блюда?

Если ты еще не успел к этому привыкнуть, первое время пребывания веганом тебе будет не по себе от того, что тебя считают радикалом. В своей великолепной (и настойчиво рекомендуемой нами) книге «Пустые клетки» Том Риган<sup>5</sup> рассказывает о том, как ребята, озабоченные правами животных, всячески подвергаются остракизму со стороны СМИ и индустрии жестокости, как неистовые экстремисты террористического толка. В противовес стереотипу, продвигаемому масс-медиа, Риган отвечает, что большинство людей, которых волнуют права животных – это, по сути, «американцы Нормана Рокуэлла<sup>6</sup>».

И хотя мы очень сомневаемся, что татуированный латинос Боб Торрес являет собой пример такого американца, мы понимаем, что Риган имеет в виду, и считаем, что в его словах заложена великая сила. Он пытается сказать, что озабоченность правами братьев меньших отнюдь не означает, что завтра ты пополнишь ряды Фронта освобождения животных<sup>7</sup>, будешь кидать коктейли Молотова в лаборатории, проводящие опыты на зверях и угрожать тамошним ученым. Риган говорит, что большинство людей, озабоченных правами животных – «обычные ребята».

Но как только ты становишься веганом по этическим соображениям, люди начинают думать, что ты уже не тот, кого они знали раньше, тогда как

---

<sup>5</sup> Том Риган (р. 1938) – американский философ, влиятельная фигура в зоозащитном движении, почетный профессор в Университете Северной Каролины, где преподавал в период 1967-2001. Автор нескольких книг, в том числе «Ситуация с правами животных» (1983) и «Пустые клетки: трудности с правами животных» (2004).

<sup>6</sup> Норман Рокуэлл (1894-1978) – американский художник, прославившийся социальными иллюстрациями в газетах и журналах в период 1910е-1960е.

<sup>7</sup> Animal Liberation Front – основанная в 1976 году в Великобритании организация террористического толка. Не имеет единого центра управления: зоозащитные акции совершаются от имени Фронта по всему миру примерно в 40 странах (единственное условие – не причинять вред ни одному живому существу, включая человека). Главной линией борьбы активисты ALF избрали нанесение экономического ущерба, как ключа к сердцу бизнесменов, зарабатывающих на эксплуатации животных. В данный момент считается самой опасной организацией в Великобритании: по состоянию на 2006 год только на Туманном Альбионе активисты ALF совершили порядка 6000 акций, преимущественно поджоги и взрывы. Фронт действует и в России: [www.aeliberation.net](http://www.aeliberation.net). Ему посвящен ряд книг, лучшие из которых – «Terrorists or Freedom Fighters? Reflections on the Liberation of Animals» (2004) Стивена Беста и Энтони Дж. Носеллы II и «From Dusk Till Dawn: An Insider's View on the Growth of the Animal Liberation Movement» (2007) Кита Манна, одного из самых бесстрашных активистов ALF.

в действительности ты мог и не измениться так сильно. Нравится тебе это или нет, но с таким положением вещей придется уживаться, вне зависимости от того, как ты относишься к акциям прямого действия, направленным на освобождение животных. Некоторые не-веганы – до невероятия спокойные люди широких взглядов, готовые принять тебя таким, какой ты есть. Другие будут смотреть с явной подозрительностью, окрестив тебя фриком (по меньшей мере) или антигосударственным радикалом (в худшем случае). На страницах этой книги мы дадим советы, как справляться с подобными реакциями.

Одна из основных идей нашей работы заключается в объяснении того, что переход к веганизму должен быть наименее замысловатым. Несмотря на то, что многие радикальные и нерадикальные тактики очень важны в борьбе с эксплуатацией животных, веганизм – это первый шаг против угнетения. Будучи веганом, ты делаешь громкое заявление: как символически, так и практически. Символически ты своим примером напоминаешь людям о том, что есть мясо неправильно. В книге «Порнография мяса» Кэрол Адамс<sup>8</sup> пишет, что, практикуя веганизм, ты постоянно сражаешься за животных, которые в наши дни представляют собой еду, а не дар Божий.

Сам факт твоего существования напоминает людям, пусть даже порой едва уловимо, что смерть животных ради личного наслаждения – это плохо (и, так как жить припеваючи, будучи веганом, не составляет труда, поедание животных представляет собой не что иное, как чью-то смерть ради приятного вкуса во рту). Практически же ты отказываешь в поддержке индустрии, которая только в Америке убивает не менее 8.000.000.000 животных в год! В этой ситуации даже небольшая группа веганов производит нешуточный эффект. Если ты будешь веганом на протяжении 20 лет, тем самым ты спасешь от бойни 2000-3000 животных. Думая в этом ключе, даже если наша книга поможет лишь нескольким из вас стать веганами или остаться ими, вместе мы способны оказать серьезное сопротивление фабрикам смерти.

Еще один плюс заключается в том, что веганизм заразен. Когда думающие люди вокруг тебя начинают понимать, что твой выбор – это выбор тонко чувствующего человека, который принимает осмысленные и этически взвешенные решения, они постепенно подвергают сомнению свой собственный выбор и, как результат, многие из них становятся вегетарианцами и веганами. Просто живя повседневной жизнью вегана, ты выступаешь эффективным распространителем идеи. Не говоря уже о том, что с каждым днем появляется все больше и больше рецептов веганских блюд (см. книгу Т. Колина Кэмпбелла<sup>9</sup> «Изучение Китая»). Будучи веганом, ты не

---

<sup>8</sup> Кэрол Адамс (р. 1951) – автор ряда книг, объединяющих воедино феминизм с борьбой за экологию и права животных: «Животные и женщины: феминистские теоретические исследования» (1995), «Сексуальная политика мяса: феминистско-вегетарианская критическая теория» (1999), «Порнография мяса» (2004) и др.

<sup>9</sup> Т. Колин Кэмпбелл – кандидат медицинских наук, лицо Института Корнелла, штат Нью-Йорк. Исследует воздействие пищевого рациона на организм человека более 40 лет. Книга «Изучение Китая» (2005) связывает питание с сердечными заболеваниями, диабетом и раком на примере историй болезни и статистики смертности в 138 китайских деревнях.

только противостояшь бессмысленной эксплуатации животных, но и помогаешь своему здоровью.

В довершение ко всему, быть веганом – это попросту круто. Теперь, проезжая мимо пастбища и смотря на коров, ты можешь смело сказать, что не несешь ответственности за их эксплуатацию и убийство. Мы беседовали со многими веганами, и они согласны, что отношения с животными резко меняются в лучшую сторону, как результат нашего выбора.

Наконец, образ мышления, который ты приобретаешь, становясь веганом, неминуемо оказывает влияние на другие стороны твоей жизни.

### **Фанатизм Вокруг Здоровья и Хиппи**

Нам хорошо известно о существовании справочников, которые помогают быть здоровыми, счастливыми веганами, но мы полагаем, что наша книга иного сорта и предназначена для несколько другой аудитории. Мы представляем собой двух придурковатых профессоров (по крайней мере, это помогает нам оплачивать счета), поэтому, когда мы хотим что-то понять, мы глотаем несчетные тома книг по предмету. Когда мы проникли в мир веганизма, мы прочитали все, до чего только смогли добраться (и читаем до сих пор). По прочтении мы выяснили, что авторы многих книг, учащих, как быть веганом день за днем, склонны впадать в две крайности: помешательство на здоровье и хиппизм (или и то, и другое).

Теперь, когда диетологи и хиппи наверняка на нас ополчились, необходимо кое-что прояснить. Во-первых, мы не имеем ничего против людей, озабоченных своим здоровьем. Мы тоже печемся о своих организмах. Мы стараемся хорошо питаться и не скрываем, что диетически аргументированные призывы к веганизму научно обоснованы и подкреплены весомыми доказательствами. Во-вторых, мы хотим признаться, что любим хиппи – всех воняющих, бьющих в барабаны раздолбаев. Шутка. Нам правда нравятся хиппи. Многие наши хорошие друзья – хиппари.

Но когда мы погружались в веганизм, для нас были вещи поважнее, чем научное подспорье в пользу здоровья, кипы страниц, посвященные витамину В12, или диета для веганов-спортсменов. Это важные вещи, спору нет, но об этом уже написан ряд хороших книг. Нам было важнее и что-то большее, нежели духовная тема, проповедующая любовь к Матушке Земле. Безусловно, уважение к животным – хороший стимул, полезный вашей карме, здоровью и планете, но подчас подобные книги поражают нас всеми этими телегами про Эру Водолея<sup>10</sup>. Создается ощущение, что они написаны для людей, куда более замороченных на своих чакрах, чем мы. Мы искали книгу, которая говорила бы на одном языке с такими персонажами, как мы: молодыми, панковско-радикальными и ушедшими в веганизм по

---

<sup>10</sup> Она же Нью-эйдж. Увлечения хиппи эзотерикой, мистикой и древними учениями (преимущественно восточными) еще начиная с 1960-х носило очень серьезный характер. Даже в мюзикле «Волосы» (1967) можно слышать песню «Age of Aquarius». Согласно астрологам, Эра Водолея, в отличие от Эры Рыб, в которую мы сейчас живем, принесет царство духовных ценностей, правильного образа жизни (веганизм, воздержание, добро), единства религий и полного взаимопонимания, тогда как злоба, алчность, войны и конкуренция уйдут в прошлое. Официально Земля вступит в Эру Водолея 21 декабря 2012 года.

соображениям этики и борьбы за права животных. Мы жаждали читать автора, который не постеснялся бы написать слово «fuck» или по-дружески выстегать хиппи. Когда мы поняли, что такой книги в природе нет, мы решили накидать собственную.

В этот текст мы включили все те полезные фишки, которые нашли в первоисточниках, став веганами. Писалось все это довольно долго, и мы многому научились за это время. Поэтому мы бы хотели, чтобы и другие учились на наших ошибках.

### **Становление Вегана: Методика Холодного Тофу<sup>11</sup>**

Если ты – ово-лакто вегетарианец<sup>12</sup> и ищешь совета, как стать веганом, то совет прост: перестань есть молочные продукты и яйца и подожди три недели, а окончательное решение примешь потом. Если твоя озабоченность правами животных по-настоящему сильна, то три недели – не срок. Ведь это всего 21 короткий день. Это на 7 дней меньше, чем занял у зомби захват Туманного Альбиона в фильме «28 дней спустя»<sup>13</sup> или, если ты предпочитаешь сопливое кино, на 7 дней меньше, чем ушло у героини Сандры Баллок на то, чтобы слезть с допинга, в картине «28 дней»<sup>14</sup>. 21 день – это меньше, чем ты провел бы как участник на очередном галимом реалити-шоу. Татуировка есть? Если есть, ты знаешь, что обычная татуировка заживает куда дольше, чем 21 день.

Дело в том, что 21 день – это недолго, но этого достаточно, чтобы понять: жить без продуктов животного происхождения очень просто. И это действительно так. Поедание холодного тофу куда проще, чем постепенное сокращение своего рациона. Например, ты очень любишь сыр. В твоей голове засела идея, что жизнь без сыра – это жизнь без солнечных дней, миленьких щенят и шоколада (или, в случае с Бобом – солнечных дней, миленьких щенят и холодного пива).

Если ты решишь покончить с сыром, съедая в день по маленькому кусочку, то тем самым придашь сыру еще большее значение и усилишь его власть над тобой. Если попробуешь «слезать» с сыра 3-4 месяца, то закончишь тем, что будешь молиться на каждый грамм так, будто это дар свыше. Но если применишь методику холодного тофу, тебя будет трясти и вымораживать, как торчка, денек-другой, зато потом страдания постепенно сойдут на нет. На 20-й день тебя уже будет воротить от одного вида сыра. Или, возможно, ты станешь пожизненным сыроголиком в завязке.

Не злись на нас. Просто попробуй! Что ты теряешь, кроме продуктов, производство которых причиняет вред животным?

<sup>11</sup> Так называемый соевый творог. Богат растительным белком. По одной из версий, был изобретен в Китае во II в. до н.э., а широкое распространение получил уже в Японии VIII века. В результате стал одним из основных продуктов не только в этих странах, но и в Таиланде, Вьетнаме и Корее. Нейтральный вкус тофу предполагает его универсальное использование в кулинарии.

<sup>12</sup> Тот, кто не ест мясо, рыбу и птицу, но употребляет яйца и молочные продукты.

<sup>13</sup> Фильм Дэнни Бойла 2002 года по сценарию Алекса Гарленда об эпидемии, вызванной разработанным в лаборатории вирусом.

<sup>14</sup> Мелодрама об уважающей алкоголь и наркотики писательнице, которая попадает в аварию на угнанной машине в нетрезвом уме и за это должна пройти курс лечения в реабилитационной клинике.

## **Как Мы Стали Веганами**

Мы воспользовались трехнедельным методом, но, как ни печально, нам потребовалось какое-то время на то, чтобы свыкнуться с мыслью о возможности веганизма. Приняв твердое решение, мы уже не испытывали проблем, но путь к этому решению стал целой историей.

У нас ушло немало времени на то, чтобы посмотреть на веганизм, как на нечто осуществимое и желанное. Больше, чем должно уходить. Намного больше. Казалось, это длится годами. Когда мы не были веганами, нам казалось, что все веганы, которых мы знали, унаследовали от родителей какой-то ген, В-хромосому, подавляющую их любовь к мясу, яйцам, молочным продуктам, шерсти и коже. Несмотря на то, что бывают веганы со дня своего рождения, подавляющее большинство веганов много лет было всеядным, и когда ты – употребляющий яйца вегетарианец, веганизм кажется чем-то далеким и безумно сложным.

Мы любим веселиться, опрашивая веганов, как они пришли к такому решению. Истории, которые нам рассказывают, интригуют почти всегда. Для кого-то это чудодейственная вспышка озарения. Для кого-то – долгоиграющая рутина размусоливания собственной жизни и спорадические попытки понять, кто ты и зачем. Ниже каждый из нас покажет свое роуд-муви, путевые заметки по дороге к веганизму. Может, ты найдешь в этих историях что-то знакомое, а, может, и нет.

## ***Как Боб Стал Веганом***

Одна из вещей, которой я в себе поражаюсь – это способность подавлять неприятные мысли. Я думаю об эмоциональном самосовершенствовании и друзьях, которые помогают мне в моем «отречении». С их поддержкой я могу забыть на что угодно и чем угодно увлечься с одинаковой простотой. Глобальное потепление? Я мало чем могу повлиять на ситуацию. Правление республиканцев? Ну что ж, они немногим хуже демократов. Тот факт, что я пишу книгу, которая никогда не принесет мне барышей? Это больше жизнь, чем работа. Животные, используемые ради мяса, шерсти, кожи и экспериментов? Эх, мир никогда не изменится.

По крайней мере, так я думал, пока не получил от жизни пинок. Причем пинок увесистый. Я уже не мог игнорировать его или пытаться отрицать или притворяться, что скоро все само собой рассосется. Я обрел уникальную форму сознания, которую получают в дар все веганы, желающие оставаться таковыми навсегда. Я перестал рассматривать животных, как некую собственность или материальное благо, и научился относиться к ним, как к существам, заслуживающим уважения. Этому много чего поспособствовало, но в особенности один эпизод в моей биографии.

В детстве, особенно лет до 10, я был очень одинок. Я проводил уйму времени с собакой, но практически не дружил с ровесниками. Поэтому дружба с дворняжкой по имени Пэтч была для меня фундаментальной ценностью и развивала отношение к животным. Я искренне любил пса. Он

был моим верным товарищем, с которым мысленно мы не расставались никогда. Примерно в это же время я раздумывал над тем, чтобы стать ветеринаром, и порой нередко играл в «эксперта по бешенству». Я рано почувствовал духовную связь с животными, но у меня ушло немало времени, чтобы понять, что связь эта должна быть глубже, чем просто хорошее отношение к домашним питомцам.

В старших классах я принял участие в программе, в рамках которой несколько часов в день предполагалось уделять заботе о животных и растениях. У меня появилась возможность лучше разобраться в предмете, и я начал узнавать много нового о коренных различиях между флорой и фауной. После школы я отправился в университет, где еще больше поднаторел в вопросе, получив дипломы по курсам философии и сельского хозяйства. Философия стимулировала мое умение выстраивать сложные теоретические паззлы и задвигать солидные аргументы, тогда как сельское хозяйство наделило меня знаниями о животноводстве, прикладной ботанике и других аспектах современного крестьянского производства, которым я заинтересовался, будучи вовлеченным в ту программу в школе.

Я немало узнал о «современных» методах ведения сельского хозяйства и о том, насколько они ничтожны. Из прослушанных курсов я вынес, что животные – это «хозяйственные единицы» с определенным сроком годности. Как только он подходил к концу, животное подлежало уничтожению. В ходе обучения я наблюдал, как обращаются с животными на фермах, как они страдают и как беспощадно их калечат без какой-либо анестезии в рамках сложного процесса, призванного минимизировать затраты на производство мяса, яиц и молочных продуктов.

Печальный момент заключался в том, что эта часть процедуры считалась за форму искусства, тогда как другие виды пыток подавались, как старомодные, экономически неактуальные и конкурентно несостоятельные. Чем больше я узнавал, тем глубже убеждался в том, что животноводство – это зло. Я быстро понял, что низкие цены на мясо, которые мы видим на прилавках, объясняются жуткими страданиями живых существ, и больше не мог оставаться частью этого.

Ориентировочно на третьем курсе вуза, мне в руке попала книга Джона Роббинса<sup>15</sup> «Диета для Новой Америки». Это книга вызвала во мне трепет, и я понял, что единственный реальный выход для меня – это отказаться от мяса и рыбы. С этой точкой зрения я прожил 6-7 лет, будучи ово-лакто вегетарианцем. Со временем, мне кажется, моя диета перестала быть идеей и превратилось в банальную привычку. В какой-то момент я уже не мог вспомнить, почему стал вегетарианцем.

---

<sup>15</sup> Джон Роббинс (р. 1947) – сын одного из основателей международной сети кафе-мороженое Baskin-Robbins Ирва Роббинса, автор книг по здоровому питанию, первым связавший воедино промышленное скотоводство, вред продуктов животного происхождения для организма, воздействие их производства на экологию и жестокость по отношению к животным. Основатель международной организации EarthSave, которая родилась как отклик на читательскую реакцию на книгу «Диета для Новой Америки» (1987) и транслирует идеи здорового, этичного и экологичного питания. Роббинс дает короткое интервью в документальном фильме «Двойная порция» (2004).

В результате я стал прибегать к тому, что сейчас меня просто бесит: я начал изредка есть мясо – преимущественно в отпуске. Оглядываясь назад, могу сказать, что частично такое поведение было вызвано желанием угодить окружающим, частично мотивировано неготовностью обламываться, частично продиктовано элементарной ленью и частично объяснялось тем, что я забыл, по каким причинам отказался от мяса. Кроме того, я во всеуслышание поддерживал веганов, но в душе думал, что они зашли слишком далеко.

На данном этапе позиционирование веганов, как потусторонних фриков, стало моей традицией, направленной на умасливание совести. Я считал веганов маргиналами, что помогало мне оправдаться перед самим собой. Это абсурдное предубеждение находило поддержку в лице нескольких схваток с нахальными, мерзкими веганами, которые третировали и чморили меня за то, что я был вегетарианцем.

Начав преподавать, я провел несколько лекций о мясоедстве, вегетарианстве и этике. Я напомнил себе, зачем стал вегетарианцем и по-новому взглянул на веганов. В качестве новогодней резолюции, я решил пересмотреть свое вегетарианство. Заново воодушевленный, я твердо вознамерился углубиться в вопросы прав животных и обложился тоннами книг по этической теории.

Я проглотил «Освобождение животных» Питера Сингера<sup>16</sup> и был совершенно ошеломлен непробиваемостью его аргументов в пользу веганизма. Наконец появился кто-то, кто не мямлил, а убеждал. Его мотивировка была неоспорима. Его логика была безупречна, и тогда я понял, что эксплуатация животных неправильна в корне. Не было ни малейшего смысла – за исключением кайфа от вкуса молока, сыра и яиц – в том, чтобы животные умирали ради наших удовольствий.

Что мне оставалось? У меня не было иного шанса остаться в ладах с самим собой, как бросить яйца и молочку. Как человек, ратующий за права животных, я бы стал не кем иным, как лицемером, если бы продолжил есть яйца и пить молоко, принимая в расчет число убийств и пыток, которые я тем самым продолжал бы поддерживать. Для тех, кто сомневается, открою секрет: когда срок годности коровы, играющей роль молочной машины, истекает, ее отправляют на бойню. Экономика. В мире не существует тихих пастбищ для коров на пенсии, если только ты не считаешь приятным времяпрепровождением превращение в говяжий фарш. Потребители молочных продуктов непосредственным образом поддерживают мясную индустрию, несущественно сокращая число смертей и страданий (это относится и к любителям органического молока). Производство яиц тоже непостижимо жестоко. Куры-несушки проводят всю жизнь в узких железных клетках. Они почти не видят дневного света и редко (а то и никогда)

---

<sup>16</sup> Питер Сингер (р. 1946) – икона зоозащитного движения, профессор философии Университета Мельбурна и автор книги «Освобождение животных» (1975), ставшей библией для зооактивистов и просто веганов. В 1996 году Сингер безуспешно баллотировался в австралийский сенат от Партии Зеленых. В 1999 перебрался в США, чтобы стать профессором биоэтики в Университете Принстона, штат Нью-Джерси.

получают возможность расправить крылья или размять ноги (мы расскажем об этом подробно в следующей главе).

Короче, я сделал то, что должен был: я перестал есть продукты животного происхождения как таковые и принялся методично выбрасывать из своей жизни все другие товары, полученные посредством эксплуатации животных, будь то шампунь, протестированный на кролике, или презервативы (об этом позже). В течение нескольких лет мое отношение к веганам кардинально изменилось. Я перестал считать их развязными, маргинальными чудилами, которые не знают, чем заняться, кроме как прогонять лекции вегетарианцам. Я рад, что смог избавиться от химер своего заблуждения.

Часто встречаемое клише гласит, что человек не живет на необитаемом острове. И это действительно так. Три вещи помогли мне понять это. Во-первых, мне очень повезло, что я пообщался с Дженной на тему изменений в сознании, и мы оба решили стать веганами.

Во-вторых, нам посчастливилось стать лучшими друзьями Дэна Пейзера, которому эта книга частично посвящена. Дэн – веган, мой студент-коммунист из Вермонта. Он не только показал себя самым лучшим знатоком Маркса, какого мне доводилось встречать, но и всегда был так же последователен, спокоен и терпелив в вопросах веганизма, которые мы с ним обсуждали. С ним было комфортно говорить о веганизме, он никогда не читал лекций и не пытался обращать в свою веру. Он изящно спускал на тормозах острые беседы, которые сейчас выводят меня самого из себя. Например, как-то я сказал Дэну, что буду веганом «во всем, кроме сливок в кофе». Кажется, еще я интересовался у него, как буду есть пиццу без сыра, что мне делать без йогурта и куда мне пойти на завтрак, если в закусочную теперь нельзя.

Вспоминая об этих абсурдных вопросах, я наполняюсь чувством стыда и представляю, как раздражал ими Дэна, особенно вспоминая мои виртуозные (хоть и жалкие) отговорки по поводу того, почему я не смогу стать веганом. Я наболтал ему массу вещей, о которых сейчас жалею едва ли не каждый день. Дэн, если ты читаешь это, знай, я – твой большой должник, и до сих пор не понимаю, как ты удержался и не задушил меня тогда.

Третьей причиной послужило то, что мы взяли щенка. У нас много лет жил кот, но кот – довольно независимое животное. Безусловно, он нуждается в ежедневной дозе любви, но чаще всего это очень хорошо скрывает. К тому же меня не покидает ощущение, что я постоянно вторгаюсь в его личную жизнь, мешаю его сладким снам и посягаю на территорию. Он – любимый, великолепный, лохматый, счастливый кот, но он – кот, такова его натура.

Общение с щенком дарит принципиально иной опыт. Щенки нуждаются во многом, чего котам не требуется. Когда мы его принесли, ему было всего несколько недель, и он полностью от нас зависел. Я провел с щенком три недели, выполняя функции его мамы и растя его так, будто он был моим собственным четвероногим детенышем. В какой-то момент мы оба почувствовали, что связаны друг с другом. Так же, как и в случае с котом, мы

приняли его, как члена семьи, и научились угадывать его настроение, желания и поводы для восторга. Аналогичным образом он приноровился к нам, и мы стали развиваться вместе.

Получив опыт общения с котом и щенком, мы существенно обогатились эмоционально, получив новый спектр ощущений – от страха и подавленности до безграничного счастья – и осознали, что другие животные тоже испытывают все возможные чувства. По университету я знал, что свиньи как минимум не глупее собак, коровы узнавали людей, которых часто видели, а куры – далеко не «тупые птицы». Почему, озадачился я, кот и пес удостаиваются королевских почестей, а остальным животным уготована роль жертв? Невзирая на то, что мы не могли остановить животноводство, мы понимали, что путь вегана – это отказ в поддержке эксплуатационной, жестокой и несправедливой иерархии угнетения животных. В результате моя озабоченность правами животных вышла за рамки белых и пушистых кошек и собак.

Став веганом, я никогда не оглядывался назад и ни о чем не жалею. Молоко, сыр и яйца теперь представляются мне чем-то очень гадким, и я не испытываю ни малейшего желания их употреблять. Я смотрю на животных иначе, чем раньше, и улавливаю родственные связи между нами. Кроме того, я по-иному стал воспринимать свою роль в обществе. Хотя я и не задира-радикал, как те, кто отвадили меня от веганизма в прошлом, мне приятно думать, что мой выбор служит своеобразным будильником для людей, который своим звоном напоминает: есть мясо морально противоестественно.

Я достигаю этой цели, даже не говоря ни слова про веганизм, ибо, как мы упомянули в начале главы, люди сами замечают, что ты ешь, и незамедлительно начинают дознаваться, почему ты не кушаешь то же, что привыкли жевать они. Мое простейшее воздержание от продуктов животного происхождения не дает окружающим забыть о том, что есть мясо этически неприемлемо. Эта часть веганизма важна для меня, потому что даже при том, что она может напороться на встречные аргументы, она помогает мыслящим людям задавать интересующие их вопросы, задумываться, почему ты стал веганом, и, вероятно, приходит к выводу, что ни один кусок мяса не стоит тех страданий, какие он влечет процессом своего производства.

В конце концов, если это сработало с таким отрицательным типом, как я, значит, способно сработать с кем угодно.

### ***Как Дженна Стала Веганом***

Когда я оглядываюсь на мою жизнь до веганизма, я поражаюсь тому, насколько была наивна в представлениях о том, как обращаются с животными. То ли не знала правды, то ли игнорировала ее. Еще будучи ребенком, я приходила в бешенство от одного вида мяса. Я всегда подолгу зависала над своей тарелкой, молясь, чтобы даже самый крошечный кусочек не попал мне в рот (таким образом, обеды и ужины отнимали уйму времени и сил, попутно доводя родителей до белого каления). Даже несмотря на то, что меня бесили вид жил в куриной грудинке и облик жутких кусков сала в

ломтях свинины, я продолжала есть мясо. Оно было вкусным, к тому же мясоедство свойственно людям. Я и не предполагала, что существует какая-то альтернатива.

Как ребенка, меня занимало естествознание, но я понятия не имею, откуда взялась моя любовь к животным. Возможно, всему виной номера журнала «Рейнджер Рик»<sup>17</sup>, которые бросали в наш почтовый ящик. Возможно, это оттого, что мне было приятно навещать коров на бабушкиной ферме. Не обходилось, конечно, и без инцидентов. Например, когда меня боднул голодный козел, желавший смолотить полную миску еды, которую я держала в руках. У меня никогда не было животных: сестра страдала аллергией на кошек и собак, а мама вообще не хотела держать зверей дома. И поскольку я не могла иметь собственного питомца, постепенно это стало моей мечтой.

Кроме того, моему «воспитанию» поспособствовали регулярные визиты соседского кота, которому я суеверно открывала дверь в наш дом всякий раз, как он навевался. Знакомство с этим котом не остановило меня от препарирования кошки на уроке биологии в 11 классе. В тот момент я думала, что это делается в интересах науки. Сейчас я не вполне понимаю, какое ты имеешь отношение к науке, когда раздираешь кошку на части, чтобы изучить анатомию. Я даже не могу себя представить вновь стоящей в комнате посреди растерзанных животных.

В конечном счете, любовь к природе и биологии привела меня к науке в колледже. Как это часто случается, я стала больше понимать об окружающем меня мире и увлеклась политикой, касающейся воздействия нашего образа жизни на окружающую среду, и научилась ценить непохожих на меня людей. Тогда я не могла предположить, что они могут иметь что-то против куриного бульона, которым полит рис (да, я была очень наивной!). И, как это происходит со многими, учась в колледже, я много болела и страдала от лишнего веса. Я перестала делать зарядку, ела все подряд и пила много (ладно – слишком много) пива. К третьему году обучения я поняла, что что-то необходимо менять. К счастью, у Боба был план: мы должны были стать вегетарианцами.

Сначала я подумала, что он спятил, потому что не могла поверить, что способна на это. Я ныла, что это будет слишком тяжело, хотя что-то толкало меня согласиться с Бобом. Тогда он дал мне «Диету для Новой Америки». Она укрепила во мне желание завязать с мясоедством. Мы оба стали вегетарианцами (ово-лакто), начали кататься на велосипеде, сбросили по 5 кило и стали невероятно счастливы в связи с новым образом жизни.

Однако с годами мы становились ленивыми вегетарианцами. Мы потеряли из виду тот факт, почему мы на это пошли и потихоньку принялись «жульничать». В конце концов, сэндвич с индейкой никому не навредит, правда ведь? Кроме того, мы устали от запаров на тему «как быть с

---

<sup>17</sup> Ranger Rick – детский журнал, посвященный дикой флоре и фауне. Издается с 1967 года Национальной федерацией дикой природы. Содержит массу иллюстрированных статей, игр, загадок, новостей и стихов. Вступительное слово к каждому номеру «пишет» енот Рейнджер Рик.

родственниками по праздникам». Нас запарила паста с соусом «Примавера»<sup>18</sup>, мы начали есть рыбу и курицу. Год аспирантуры в Испании подвел черту под нашими вегетарианскими днями. Даже несмотря на то, что мы почти всегда готовили вегетарианскую еду дома, мы считали, что, питаясь в городе, должны поглощать мясо, чтобы получать полный рацион. Как правило, поедая мясо, мы стремились сохранить лицо перед друзьями (как же это было глупо!).

Должна признать, долгое время я думала, что все веганы – фрики. Как ово-лакто, я не понимала, зачем нужен еще один (и, как мне казалось, куда более сложный) шаг. Ведь животных не убивают, чтобы получить молоко и яйца, верно? Все моя наивность! Где-то в глубине души я знала, что потреблять яйца и молочные продукты неправильно, но я подавляла в себе это чувство и продолжала усердно кушать.

К счастью, все изменилось. Мы с Бобом дошли до той точки, когда такая диета окончательно перестала нас устраивать. Мы устали жульничать. Нам надоело быть полу-вегетарианцами. К тому же произошло важное событие: у нас появился щенок. Несмотря на то, что у нас жил кот с тех пор, как мы пошли в аспирантуру, жизнь в обществе двух совершенно разных питомцев помогла мне осознать, насколько глубоки их эмоции и разнообразны личности. Это очень непохожие животные, но они оба учатся, любят и демонстрируют те же эмоции, что и мы. Кот и пес помогли мне установить связь с миром зверей – если я не обижаю и не ем своих питомцев, с какой стати я буду обижать и есть других животных? Я не хотела, чтобы какое-либо животное страдало по моей вине.

Поэтому, когда Боб предложил стать веганами, теперь уже я была всецело готова. Признаться, я думала об этом еще до того, как он предложил. Я прочитала «Освобождение животных» Питера Сингера, «Безумного ковбоя» Говарда Лимана<sup>19</sup> и гору других трудов о веганизме, правах животных и здоровье – все, что смогла нарыть. Кроме того, надо отдать должное нашему другу Дэну Пейзеру, «живому вегану», который открыл нам глаза. Подружившись с Дэном, я поняла, что не была близко знакома ни с одним веганом, что существенно тормозило принятие моего собственного решения по этому вопросу. Дэн никогда не давил на нас, но всегда показывал

---

<sup>18</sup> Овощной соус, в который могут добавляться курица, сосиски и креветки. Классическая «Примавера» состоит из томатов, болгарского перца, моркови, гороха, брокколи и лука, а сопровождается поджаренным на масле чесноком с петрушкой и сельдереем, оливковым маслом и сыром Пармезан.

<sup>19</sup> Говард Лиман (р. 1938) – соавтор книг «Безумный ковбой: голая правда от скотовода, который больше не ест мясо» (2001) и «Хватит говядины: Безумный Ковбой набрасывается на страшнейшего врага Америки – нашу диету» (2005). Лиман знал, о чем писал. Он вырос на ферме, поставлявшей в город мясо и молочные продукты. Закончив в 1961 году Университет Монтаны и получив диплом агрария, он 20 лет производил продукты из курицы, говядины, телятины и молока на собственных хозяйствах. В 1979 году в его позвоночнике обнаружили опухоль. Он успешно перенес операцию, но в 1990 году вновь столкнулся с проблемами здоровья и перешел на вегетарианскую (впоследствии – веганскую) диету, которая дала положительные результаты. Начиная с 1992 года он был президентом ряда зоозащитных кампаний и организаций, включая EarthSave, пока не основал собственную – «Голос за жизнеспособное будущее». В 1996 году Лимана пригласили на популярное ток-шоу Опры Уинфри. Лиман высказался на счет мяса, Уинфри добавила про гамбургеры, в результате на обоих подала иск Национальная ассоциация скотоводов. Двумя годами позже суд признал Лимана и Уинфри невиновными.

посредством поступков (и вежливых упоминаний), что веганизм важен и возможен.

Теперь у меня уже не было наивных заблуждений относительно животных. Я узнала правду о яйцах и молочных продуктах и приняла ее близко к сердцу. Поначалу у меня были полные трагизма мысли вроде «Мне будет не хватать сыра», но я по нему совсем не скучаю! Я – счастливый веган. Я прекрасно себя чувствую физически и морально, зная, что я не причастна к ужасам, которые творятся на предприятиях промышленного скотоводства. А еще мне нравится быть частью сообщества, которое стремится свести к нулю страдания животных, человека и планеты. Стать веганом было одним из лучших решений в моей жизни, и я хочу поделиться моим счастьем с остальными посредством наглядных примеров, информирования и непосредственной поддержки.

### **Тропы к Веганизму**

Несмотря на то, что наши истории довольно похожи, мы знаем, что историй о пути к веганизму столько же, сколько самих веганов. Люди становятся веганами по самым невероятным причинам, и мы обожаем слушать их истории. Если есть желание поделиться с людьми подробностями жизни, милости просим на форум сайта, посвященного этой книге – <http://veganfreak.com>. Сайт также поможет всем, кто в одном шаге от веганизма, но никак не может его сделать (хотя сделать его куда проще, чем кажется).

С нашей точки зрения, хороши все веские причины стать веганом. С одной стороны, чем больше веганов, тем лучше. С другой, многие становятся веганами по глупости и, в результате, пополняют крайне неприятное племя экс-веганов. Ты наверняка встречал этих раздраженных товарищей, которые попросту не желают расставаться с беконом, рыбой и другими продуктами из-за того, что им нравится их вкус. Еще мы коснемся экс-веганов и того, как с ними общаться, в Главе 3. Пока же достаточно упомянуть, что экс-веганы – это жертвы недостойных причин отказа от продуктов животного происхождения. На поверку оказывается, что существует масса ложных поводов к принятию такого решения, но все они крутятся вокруг недостаточной готовности к такому выбору (спасибо Дэну Пейзеру, что вывел несколько важных категорий в своем блоге «Курящий веган» – <http://thesmokingvegan.blogspot.com>).

### ***Слава и Друзья***

Если некто становится веганом, потому что он – большой фанат Моби<sup>20</sup>, а, значит, должен делать все, как его кумир, шанс, что человек стал веганом не по той причине, довольно велик. Мы обожаем Моби и все, что он делает во имя продвижения веганизма, но если кто-то поддерживает

---

<sup>20</sup> Ричард Мелвилл Холл, он же Мобу (р. 1965) – американский певец и музыкант. Считается таким же значительным пропагандистом веганизма и прав животных от поп-сцены, как Хоакин Феникс – от Голливуда.

инициативу только потому, что так делает его любимец и ни по какой другой причине, этот человек обрекает себя на страдания. Если принимаешь решение не сердцем, велика вероятность того, что это ненадолго, а еще один экс-веган меньше всего сейчас нужен миру.

Точно так же, если кто-то становится веганом, потому что так сделали его друзья, такой веган недолговечен, если он не расширит рамки своего сознания и не раскроется основополагающей идее.

### ***Моральное Превосходство***

Некоторым людям нравится быть веганами, потому что так они могут считать себя лучше мясоедов и всех остальных. Такие личности наносят веганизму, как движению и идее, двойной вред: не только тем, что отпугивают потенциальных веганов, которые не желают становиться «зеленой» полицией, а еще и тем, что позиционируют веганов, как пищевых нацистов, намеренно портящих окружающим аппетит своими бесконечными наравоучениями. Отказ от продуктов животного происхождения – морально и этически мотивированный отказ от поддержки промышленного скотоводства, но для подобных дискуссий есть свое место и время, и лучший способ растерять аудиторию – это называть людей убийцами и тыкать в них пальцем.

Кроме того, вспомни нашу историю с веганским посвящением. Очень важно быть терпеливым, отзывчивым и чутким. Разве не такого вегана люди предпочтут слушать?

### ***Имидж и Внимание, или Лучшие Пошлепай Себя по Заднице***

Есть и те, кто становятся веганами, потому что считают, что это круто, необычно и радикально, что это поможет им выделяться и привлекать внимание. Надо заметить, что для подобных вещей существуют куда более простые приемы.

У нас был сосед по квартире, который получал непередаваемое удовольствие, спуская штаны и ритмично шлепая себя по жопе при всем честном народе, пока обе его булки не начинали сверкать, как красный сигнал светофора. Это действительно привлекало к нему всеобщее внимание, и мы подозреваем, что многим так будет куда легче обратить на себя взгляды окружающих, чем обратиться к веганизму (только сначала надо узнать, не противоречит ли подобное поведение законодательству твоей страны). Но становиться веганом по той же причине все равно что делать тату, которое тебе не нравится. Не стоит забывать, что тебе еще с этим жить, когда все уже будет сказано и сделано.

### ***Но...***

Да, всегда есть «но».

Некоторые люди становятся веганами по ложным причинам, но благодаря выкрутасам фортуны с течением времени, по мере того, как они узнают все больше, их уверенность в верности выбора растет. Мы не станем

отрицать, что сам факт отказа от продуктов животного происхождения несет в себе мощный энергетический заряд, но в целом решение стать веганом должно быть более продуманным, чем кривляния на публику и желание привлечь внимание. Несомненно, веганизм – это шаг вперед по всем фронтам, но люди должны приходить к выводам сами, если хотят, чтобы эти выводы для них что-то значили. Мы лишь хотим сказать, что решение стать веганом должно быть твоим и ничьим больше, в противном случае шанс, что это надолго, невелик.

Тем, кто еще не уверен, готов ли он принять такое решение, стоит читать дальше. В Главе 2 мы проводим ликбез по правам животных, промышленному скотоводству и преимуществу веганизма как для вашего здоровья, так и для окружающей среды. Если ты – мясоед и еще ни в чем не уверен, данные, приведенные в Главе 2, дадут тебе пищу для размышлений. Кроме того, наши приложения содержат достаточно ссылок на материалы для будущего ознакомления, а на сайте всегда найдутся регулярно обновляемые блоги и форумы, которые помогут как веганам, так и тем, кто еще на грани.

Вне зависимости от того, веган ты или только подумываешь о том, чтобы им стать, ты должен понимать, что переход к веганизму не предполагает полного совершенства. Нет, мы не имеем в виду, что нужно «жюльничать» и втихаря жевать яйца, запивая молоком. Читай дальше и поймешь, что мы имеем в виду.

### **Самосовершенствование и Веганская Полиция**

Веганизм не является некой безгрешной формой идеала. Быть веганом значит день ото дня уменьшать страдания животных настолько это возможно, и только от тебя зависит, насколько далеко ты готов зайти. У нас есть собственные идеи на этот счет (с которыми ты скоро познакомишься), но, в конце концов, только тебе жить с выбором, который ты сделаешь, так что решение за тобой.

Новоприбывшие веганы, как правило, интересуются, в чем фишка веганизма. Заключается ли основная идея в отказе от продуктов животного происхождения – таких, как мясо, яйца, молоко и кожа? Да, это действительно краеугольный камень веганизма, но по мере погружения во все это, можно сойти с ума, узнавая, что страдания животных вложены в миллионы товаров, об «аморальном» процессе изготовления которых ты и не подозревал.

В пленке есть желатин – его получают вывариванием костей, хрящей сухожилий. Шины автомобиля содержат побочные продукты, поступающие со скотобоен. Да и в салоне машины обязательно где-нибудь найдутся изделия из кожи. Лекарство, которое ты только что купил в аптеке? Оно с большой долей вероятности содержит желатин и почти наверняка испытано на животных. Презервативы из латекса? В них есть побочные продукты производства молока. Пиво пьешь? В пиво многих марок добавляется желатин (подробнее – в Главе 4). Как на счет вина? В процессе фильтрации

многих вин используются яйца, а в некоторых сортах даже присутствует кровь! К сожалению, ингредиенты животного происхождения обнаруживаются в тысячах товаров повседневного пользования по той простой причине, что они дешевы, имеются на скотобойнях в избытке и легко получаемы.

Итак, если ты уже веган по этическим соображениям, вопрос заключается в том, как далеко ты готов зайти, оставаясь в здравом уме. Давай начистоту: отказаться от мяса, молочных продуктов, яиц и рыбы правильно и просто. Нет ничего проще, чем завязать с кожей, шерстью и мехом, к чему мы еще вернемся в дальнейшем. Когда доходит дело, понимаешь, что тебе все это не нужно, чтобы жить полноценной, счастливой и здоровой жизнью, и единственные причины, по которым люди продолжают есть и носить такие вещи – это традиция и вкус. Если ты еще не заметил, именно эти аргументы больше всего в ходу у мясоедов, когда они накидываются на вас, пытаясь оправдать свои предпочтения, не задумываясь о том, что подобные доводы – ничто по сравнению со страданиями животных, необходимыми для получения этих продуктов (мы коснемся этого момента подробно в Главе 2).

Избегать очевидных подвохов легко. Куда сложнее, когда зло приобретает неясные очертания. Это личное дело каждого. Хотя мы и не подразумеваем под этим, что ты будешь, жалея зверушек, самозабвенно потреблять продукты эксплуатации и угнетения животных, мы действительно считаем, что каждый разумный человек должен сам соизмерять, насколько далеко он готов зайти. Иными словами, если ты – настоящий веган, должен ли ты бросить водить машину, принимать лекарства и пить пиво?

Решать, в самом деле, тебе.

Вместе с тем, это вопрос практического свойства. Разумеется, любой вдумчивый веган будет стремиться избегать любых продуктов животного происхождения, насколько это возможно, но иногда это попросту невыполнимо.

Это не значит, что можно творить что заблагорассудится. Это значит, что не стоит гнобить себя из-за неприятных мелочей. Например, до работы ты добираться транспортом, который ездит на шинах (например, машина или автобус), а многие производители шин используют продукты животного происхождения. Ты перестанешь водить и ездить из-за этого? Не считая тех городских жителей, для кого подобное решение действительно окажется простым выходом из положения и приятной альтернативой, какими предположительно будут побочные эффекты такого шага? Не будет ли больше негатива от того, что ты прекратишь работать или водить машину?

Безусловно, решив не водить машину, ты, скорее всего, нанесешь правам животных больший вред, особенно если ты – активист. Классический пример – случай Эдди Ламы<sup>21</sup>, виртуозно продвинувшего фильм

---

<sup>21</sup> Эдди Лама – автор идеи транслировать фильм «Свидетель» (2000) на внешних экранах микроавтобуса на улицах Нью-Йорка. «Свидетель» демонстрирует исключительную жестокость людей по отношению к животным. Картина участвовала в конкурсах 31 фестиваля и выиграла 10 наград. Tribe of Heart, компания-

«Свидетель». В своем желании поведать людям как можно больше о вреде меховой индустрии, Лама сел в микроавтобус, оснастив его экранами и динамиками, и поехал по нью-йоркским улицам, открывая правду другим автомобилистам и прохожим.

Вне всяких сомнений микроавтобус Ламы (который он называет «ФаунаВизор») внес значительный вклад в образование тысяч людей и почти наверняка способствовал тому, что несколько человек стали веганами. Если бы он отказался от поездок из-за продуктов животного происхождения в шинах его микроавтобуса, он не достучался бы до стольких людей и спас гораздо меньше животных. Проводя параллель: что лучше для животных и их прав – броские, яркие снимки эксплуатации наших меньших братьев или отказ фотографов использовать пленку из-за желатина, который в ней содержится?

Суть в том, что можно убить уйму времени на переживания из-за незначительных нарушений, но в большинстве случаев оказывается, что это время было бы лучше потратить на поступки, которые более четко ведут к концу эксплуатации животных. Избегать любыми средствами всех продуктов животного происхождения действительно имеет смысл. Это то, к чему стремятся все веганы. Но если тебя завораживает идея становления безгрешной, совершенной Матерью Терезой веганизма, ты почти наверняка не делаешь мир вокруг себя лучше и сам не становишься чище. Задача в том, чтобы оказываться там, где творится наибольшее зло и вкладывать всю свою энергию в борьбу с ним.

Высшие чины в веганской полиции – это вегангелисты (мы подробно о них расскажем в Главе 3): если ты – веган, которому нравится шпынять других веганов за то, что они проявляют недостаточную зоркость и брезгливость к продуктам животного происхождения, тебе имеет смысл задуматься о том, чтобы вернуться к мясоедству. Как строгие веганы, мы понимаем стремление предусмотреть все и предупредить всех, но до определенной степени. Мы согласны с тем, что люди, которые отказываются от продуктов животного происхождения частично ради им одним видимых целей, порочат понятие веганизма. Любому, кто ест сыр, и называет себя веганом, нужно вежливо напомнить, что такое веган. Нам известно, что иногда это очень проблематично и ведет к недоразумениям.

Но стоит ли выносить мозг людям, пьющим пиво, в котором может содержаться желатин? Вместо того, чтобы чернить окружающих за мелкие нарушения, не лучше ли наводнить кампусы листовками с веганской пропагандой? Мы можем гарантировать, что информирование куда более эффективно, нежели красивая поза и нудные проповеди.

Говоря о веганах-раздражителях, надо понимать, что никому не понравятся исступленные стенания новичка, который страдает от ломки по

---

производитель, выпустила несколько переводных версий – на испанском, французском, немецком, чешском, японском и шведском языках. Лама, в свою очередь, открыл «Оазис» – приют-заповедник для животных в пригороде Нью-Йорка, предоставляющий убежище и уход для сотен кошек, собак и сельскохозяйственных животных.

сыру или помирает от желания съесть мороженое. Да, когда только начинаешь погружаться в веганизм, первое время тебе не хватает подобных вещей, но нужно помнить, что существуют отличные заменители (мы перечислим их в Главе 4) и, в конечном счете, если задуматься, многие продукты животного происхождения довольно мерзкие (например, в составе большинства сыров есть гной, а яйца – это, по сути, результат выкидыша).

Вне зависимости от того, скучаешь ты по этим продуктам или нет, строить из себя мученика не стоит. Не забывай, что если ты пришел к веганизму по правильным причинам, это твой личный выбор. Став этическим веганом, ты провел важные логические связи между тем, что у тебя на тарелке, и никому не нужной эксплуатацией, страданиями и убийствами животных.

Подумай об этом вот с какой стороны. Если ты – мужчина, тебе немало пользы приносит быть сексистом и поддерживать систему доминирования мужского пола в обществе. Поддерживая сексизм, ты снимаешь все пенки со своей мужественности. Но, несмотря на явную выгоду, многие мужчины-феминисты протестуют против сексизма. Почему? Потому что они знают, что это неправильно, и, даже невзирая на все дивиденды, это не приближает их к тому, чтобы мир стал таким, каким они хотели бы его видеть.

Точно так же, будучи веганом, ты знаешь, что мог бы получать куда больше, если бы молчаливо принимал эксплуатацию и страдания животных. Ты можешь есть свой [вставь название блюда, производство которого требует измывательств над животным(и)], если в состоянии принять тот факт, что животные должны умирать ради твоих удовольствий. Ровно тем же образом, каким большинство мужчин поддерживает сексизм, многие мясоеды принимают страдания животных в угоду вкусовым ощущениям, традициям, банальному удобству и нежеланию выделяться.

Не исключено, что и мясоеды, и сексисты убеждены: мир никогда не изменится. Или они действительно думают, что это естественный ход истории и нормальное проявление человеческой природы. Однако, как этический веган, ты знаешь, что поддерживать само существование промышленного скотоводства неправильно. Убийства, расчленения и пытки во имя желудка – это катастрофа для человечества. Тебе это известно, и ты решил что-то сделать, дабы изменить положение вещей.

Ты все делаешь правильно. И это отражается на окружающей тебя среде.

Именно поэтому не стоит воспринимать веганизм как один большой ритуал жертвоприношения. В определенной степени, безусловно, ты жертвуешь тем, что мог иметь, так же, как жертвует антисексист. Но тебе ни к чему мученические мотивы, чтобы поступать правильно и жить в согласии с самим собой. Если ты шныряешь повсюду, изображая святую троицу в одном лице, только потому, что воздерживаешься от продуктов животного происхождения, а, главное, твоего горячо любимого сыра, яиц и молочка, ты принимаешь очень смешную позу. Возвращаясь к аналогии с сексизмом, вообрази на секунду, какой был бы абсурд, если бы мужчина-антисексист

расхаживал, скуля, как тяжело ему терять все те блага, которые идут вразрез с его принципами.

И, в конце концов, если ты считаешь себя святым из-за веганизма, ты не очень скромн. Нет сомнений, что ты на верном пути, но для начала тебе необходимо довериться происходящему, попытаться понять, почему ты поступаешь именно так, и плясать от этого. Правое дело не должно делаться с миной страдальца. Более того, быть спокойным, как удав, в своем веганизме – один из лучших способов донести до людей, что веганизм – это выбор, который действительно стоит сделать.

### **Веганизм Изменит Твою Жизнь**

Мы чувствуем себя так, как будто озвучиваем галимый рекламный ролик, говоря это, но веганизм действительно меняет человека, как личность, и влияет на его взаимоотношения с окружающими. Но, в отличие от рекламы, мы не призываем увеличивать пенисы, сбрасывать вес, покупать новейшие велотренажеры или вкладывать миллионы во что бы то ни было. Вместо этого мы предлагаем идеи и советы относительно того, как смягчить переход к веганскому образу жизни. Эта книга в большей степени нацелена на то, чтобы помочь этическим веганам трезво оценивать и справляться с теми проблемами, которые встречаются им на пути.

Во многом мы пристрастны, впрочем, как и любые другие авторы книг. Мы – два относительно молодых, относительно леворадикальных этических вегана, и наш веганизм мотивирован критическим отношением к угнетению животных и безжалостности к ним. Можно смело считать это основой нашей философии, доминирующей над всеми остальными принципами. Это не значит, что мы считаем другие причины стать веганом несерьезными, но они освещают проблему под ракурсами, которые мы не потянем в силу малой информированности в соответствующих вопросах.

Наша главная задача состоит в том, чтобы поддержать рекомендациями новопривывших веганов и тех, кто планирует ими стать. Этот текст не претендует на то, чтобы стать всеобъемлющим путеводителем – он нацелен на то, чтобы помочь этическим веганам и при этом развлечь их, насколько это возможно. Садясь за эту книгу, мы воображали, что наш труд станет введением в веганизм, способствующим дальнейшему изучению предмета, но в итоге мы осветили в нем большую часть основ. Тем не менее, мы надеемся, что поможем многим двигаться дальше и изучать веганизм и, возможно, побудим людей писать и говорить о веганизме как можно больше.

Для того чтобы облегчить это движение, мы включили в книгу ссылки на источники – их можно найти в конце каждой главы. Кроме того, наша первоклассная команда исследователей (э-э, ну ладно, это были мы двое) составила длинный список ссылок и источников в Приложении Б. Поскольку все, что печатается об интернете, теряет актуальность сразу после того, как это появляется на бумаге, мы рекомендуем посещать наш сайт [veganfreak.com](http://veganfreak.com) для получения максимально свежей информации и общения с единомышленниками.

Вся оставшаяся часть книги разбита на соответствующие главы, посвященные определенным аспектам проблемы. В Главе 2 мы расскажем об основах понимания эксплуатации животных и безразличия к их страданиям. Мы подробно опишем угнетение животных и пройдемся по философским и правовым аргументам, которые могут послужить основой для понимания прав животных. Сфокусировавшись на промышленном скотоводстве, мы коснемся угнетения животных и объясним, каким образом веганизм способен противостоять этой эксплуатации.

В Главе 3 мы поможем тебе остаться в здравом уме после разговоров о веганизме с семьей, друзьями, коллегами и другими окружающими тебя людьми. Какие-то из наших советов могут вас удивить (нет, мы не предлагаем посылать всех к чертовой матери). Кроме того, мы поведаем о некоторых противостояниях, в которые ты можешь ввязаться, общаясь с вегетарианцами.

Веганизм основан, прежде всего, на выборе продуктов питания, поэтому в Главе 4 мы поможем ориентироваться в городском (и не только) пищевом пространстве и не голодать день ото дня. В частности, мы научим выживать в ресторанах и в путешествиях, а также разоблачим продукты животного происхождения, прячущиеся в самых разных товарах любого супермаркета. Мы также посоветуем кое-какие малоизвестные продукты, стремясь разнообразить питание тех веганов, чей рацион строится на картофельных чипсах, содовой и дешевом хлебе.

Быть веганом вовсе не значит не следить за капризами моды. В Главе 5 мы поведаем о веганской одежде и косметике. Мы разберем, какие ингредиенты может содержать косметика, и посоветуем, как поступить со скопившейся в шкафах кожей, шерстяным пледом и меховым манто, а в заключение расскажем, где можно приобретать долговечные, высококачественные, охрнительные веганские товары, изготовленные на предприятиях, где нет потогонной системы. А еще мы поговорим о веганских туалетных принадлежностях и о том, что такое секс по-вегански.

Мы закончим эту книгу сводкой последних известий на нашу любимую тему в Главе 6 и инструкциями, как не свихнуться, будучи веганом.

Если ты рассматриваешь этический веганизм как вариант для себя или уже стал веганом, ты положил конец столетиям культуры, утверждающей, что животные – наша собственность, которую можно истязать, есть, использовать для экспериментов или носить в качестве трупов на себе. Что-то в тебе сказало, что эта логика в корне неправильна, и, поняв это, ты потерял покой. В этой связи осведомленность в вопросах прав животных очень хорошо поддерживает веру в веганизм и являет собой очень сложный для восприятия подарок, преисполненный как возможностей, так и капканов. Ты жаждешь правды об эксплуатации животных, и в этом кроется огромная сила. Твои взгляды позволяют выкинуть дары угнетения животных из жизни и вдохновлять на то же окружающих. Приходится, однако, наступать на грабли, когда ты понимаешь, что надо как-то общаться с системой, чьи взгляды прямо противоположны твоим в том, что касается отношения к

животным. Как тебе скажет любой социолог, за то, чтобы выступить против сложившегося порядка вещей, всегда придется платить. Над тобой будут смеяться. Тебя окрестят маргиналом. Тебя будут выставлять придурком, радикалом или даже безумцем.

Короче говоря, тебя заставят чувствовать себя веганом-фриком. Наша книга призвана помочь тебе свыкнуться с этой неоднозначной ролью в обществе мясников.

### **ИСТОЧНИКИ:**

1. Carol Adams, *The pornography of meat*, 2003
2. Питер Сингер, «Освобождение животных», 1991
3. Tom Regan, *Empty Cages: Facing the Challenge of Animal Rights*, 2004
4. Сайт Дэна Пейзера: [thesmokingvegan.blogspot.com](http://thesmokingvegan.blogspot.com)
5. Tribe of Heart<sup>22</sup>: [www.tribeofheart.org](http://www.tribeofheart.org)
6. Сайт поддержки веганов-фриков: [veganfreak.com](http://veganfreak.com)

## **ГЛАВА 2, В КОТОРОЙ МЫ ГОВОРим О ПРАВАХ ЖИВОТНЫХ**

Для веганов мы, мясоеды – жалкие долбоебы. Убийцы. Да-да, именно так. Мы убиваем, не раскаиваясь, зачастую варя живьем в кипятке или обжаривая заживо без единой мысли о жизни и свободе, которые мы отнимаем, и о боли, которую причиняем. Иногда мы даже мелко режем наших жертв и едим с чесноком, преисполненные наслаждения. Мы больны и извращены. Мы – беспощадные тираны, не имеющие ни малейшей жалости к угнетаемым.

Став веганами, получаем ли мы трибуну? Неа. Мы лишь примеряем на себя костюмчик, сшитый мясоедами.

Для них, загнанных в интеллектуальный угол, мы, веганы – ганнибалы-лектеры овощного мира. Стоит только упомянуть, что ты – этический веган, как какой-нибудь всеядный моментально поднимает хвост и начинает затирать про «права растений». Его доводы таковы, что если ты печешься о правах животных, ты должен заботиться и о правах флоры тоже. И хотя многие веганы действительно стараются наносить окружающей среде наименьший урон, это не то, чего пытаются добиться всеядные своей критикой. Они хотят растоптать наши аргументы в пользу веганизма посредством тысяч комариных укусов, поскольку если они забрызгают грязью наши ценности, они смогут получить для себя индульгенцию в виде права не думать о той откровенной или косвенной борьбе, которую мы ведем, будучи веганами.

И так ты всю жизнь будешь слушать скулеж относительно эксплуатации, страданий и убийства растений, пока всеядное существо с торжествующей ухмылкой поедает курицу, очевидно, забывая о том, что на производство полкило куриного мяса уходит не один килограмм злаковых.

---

<sup>22</sup> Tribe of Heart – зоозащитная некоммерческая организация со штаб-квартирой в Итаке, штат Нью-Йорк. Снимает фильмы, разоблачающие специесизм и проповедующие освобождение животных. На счету ТОН картины «Свидетель» (2000) и «Миролюбивое королевство» (2004).

Так что если бы всеядный действительно заботился о правах растений, он съедал бы лишь несколько пшеничных зернышек, вместо того чтобы скармливать мешки злаковых тем животным на ферме, чью мертвую плоть он впоследствии с аппетитом навернет. Но это мелочи. Куда забавнее подначивать веганов, обзывая их душегубами.

Вдобавок к этому защитники прав растений игнорируют кое-какие здравые выводы. Есть идея устроить маленький мозговой штурм. Проведем эксперимент, поставив рядом брокколи и поросенка. Теперь дотронемся раскаленной кочергой до брокколи. Что произошло? Да ничего – брокколи малость поджарилась (отчего пахнет не очень хорошо), но она не кричит, не дергается и не выказывает никакой реакции, потому что у нее **НЕТ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И БОЛЕВЫХ РЕЦЕПТОРОВ**. Если проделать то же самое с поросенком, он наверняка завизжит от боли и убежит. Поскольку никогда нельзя ничего знать наверняка о чувствительности другого человека или животного, такие вещи, как пронзительный крик, очень помогают строить оправданные предположения о его самочувствии и состоянии. Помимо звуковых и поведенческих сигналов поросенок дает нам знать, каково ему, хотя бы тем, что у него **ЕСТЬ НЕРВНАЯ СИСТЕМА И БОЛЕВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ**. А растение? Оно ведет образ жизни овоща и чувствует все аналогичным образом, скажем так.

Глубина абсурдности борьбы за права растений наглядно показывает, как далеко готовы пойти люди ради отрицания того факта, что они косвенно причиняют животным страдания. Всеядные существа в той или иной степени ответственны за кровавые бани, чинимые на скотобойнях, раз они даже готовы бросаться на веганов за поедание пресловутой брокколи. Да, универсум устроен непросто.

Как ни печально, но эти упреки приходится выслушивать любому вегану, особенно если он – этический веган. Безудержный нарциссизм общества потребления еще может простить веганизм, как проявление заботы о собственном здоровье. Скажи им, что хочешь сбросить пару кило или что у тебя высокий уровень холестерина, и они всецело поддержат твоё решение, даже если будут думать, что это малость экстремально. Они, скорее всего, даже примут твою сторону, сказав, насколько это «храбро» – страдать, отказываясь от продуктов животного происхождения.

Но стоит тебе ляпнуть, что ты – веган, потому что считаешь, что животные не должны страдать ради удовольствия людей, тебя сразу запишут во фрики. В тот момент, когда ты упоминаешь права животных, люди вытаращиваются на тебя так, будто ты только что оглушительно и ароматно пернул.

Самое поразительное в таком поведении окружающих для веганов то, что у большинства из мясоедов есть свои кошки и/или собаки, и они прекрасно знают, что их питомцы способны чувствовать боль, испытывать такие ощущения, как радость, печаль и восторг, и имеют полное право не страдать.

Тем не менее, из-за социальных механизмов, навязанных нам, а также в связи с традициями, вкусами и привычками мы продолжаем отбирать у животных то, чего они заслуживают: свободу от боли и эксплуатации и возможность жить полной жизнью как сознательные существа. И, вместо того чтобы критически думать о запредельных страданиях, заключенных в каждом грамме мяса, яиц или молочных продуктов, и о том, как мы эксплуатируем животных ради собственного комфорта, всеядные, как водится, парятся о том, насколько им будет не хватать куриных крылышек, гамбургеров и сыра. Мы знаем, что мы не единственные, кто видит это соотношение сил добра и зла.

Отталкиваясь от такой неадекватности в восприятии животных и мяса в нашей культуре, мы вывалим на вас весь жесткач относительно прав животных. Здесь мы обсудим кое-какие этические, экологические и физиологические причины того, чтобы стать и оставаться веганом. Мы делаем акцент на этической составляющей веганизма, пользуясь логическими аргументами касаясь боли и чувствительности с целью доказать, что эксплуатация животных для наших нужд морально непремлема.

Мы очерчиваем современную философскую систему взглядов на эту проблему и настаиваем на том, что должны развивать культуру защиты прав животных на жизнь без страданий. Главный наш аргумент заключается в том, что животные не являются собственностью, которой мы можем распоряжаться как заблагорассудится, и мы исследуем общий корень угнетения людей и животных (позволительно ли будет сказать КАПИТАЛИЗМ?) и продемонстрируем, насколько права людей и животных переплетены друг с другом.

В завершение мы рассмотрим, насколько катастрофично влияние промышленного скотоводства на жизнь людей, животных и планеты. Мы также разрушим логику популярного аргумента о веганизме, который по-настоящему нас бесит. Закругляясь, мы оценим веганизм с точки зрения пользы для здоровья и обсудим права животных в повседневной жизни.

Но, прежде чем мы начнем, мы позволим себе одно важное замечание.

Хотя мы знаем немало о том, что творится в цирках, зоопарках, рыбных хозяйствах, меховой промышленности, в сферах экспериментов над животными и охотничьего промысла, мы считаем, что наиболее важным на сегодняшний день является вопрос о промышленном скотоводстве. Во-первых, это самый распространенный способ угнетения животных человеком. Кроме того, именно в этой области происходит наибольшее число убийств. В связи с этим мы фокусируемся на сельском хозяйстве, уделяя меньшее внимание проблемам в других сферах эксплуатации. Не подумайте, что мы считаем меховые шубы нормальным явлением, что препарирование животных полезно или что коррида – это весело. Мы не подвергаем сомнению тот факт, что все это отстой, и надеемся, что скоро подобным вещам придет конец.

А теперь поговорим о садисте по имени Саймон.

## Садист по Имени Саймон

В своей книге «Введение в права животных: ваш ребенок или пес» Гэри Франчионе<sup>23</sup> предлагает обезоруживающую теоретиков-мясоедов концепцию, которая иллюстрирует проблемы в нашем восприятии животных в человеческой культуре. Она заключается в следующем. Представь себе ебанутого садиста Саймона, который измывается над своим псом, прижигая его паяльной лампой. Теперь задай себе невеселый вопрос: это в порядке вещей? Если ты с нами в одной лодке, ты ответишь однозначно: «Ни фига!» Любой вменяемый человек согласится, что в этом есть что-то противоестественное. Насколько можно судить, Саймон причиняет собаке невероятные страдания. И, если спросить его, зачем он это делает, он спокойно ответит, что он получает от процесса огромное удовольствие.

Это кажется вызывающим большинству разумных людей: какой-то ушлепок мучает собаку просто потому, что ему это нравится. Других причин он привести не может. Сделаем смелое предположение о том, что тебе вовсе не нужно быть веганом, дабы понять: с парнем что-то не то. Но в чем проблема? Подавляющее большинство людей ответили бы, что собака чувствует боль, и в обязанности любого гражданина входит сделать так, чтобы ее от этого избавить. Собака знает, что ей делают больно, и в ее интересах избежать пыток. Вроде бы все правильно, так? В довершение многие сказали бы, что в подобном живодерстве попросту нет необходимости.

Но дело в том, что разумные люди склонны распространять ту же логику и на других животных. Многие чуваки и чувихи считают, что коров, кур и свиней тоже нельзя прижигать паяльником; и когда они видят примеры этих издевательств над животными, они их конкретно шокируют. Вопиющая жестокость кажется им абсолютно ненужной, поскольку они понимают, что животные страдают. Большинство людей знают об этом и выступают против подобной практики (здесь любопытно, что за пределами скотобойни, где Саймон мог «просто делать свою работу», его бы привлекли за жестокое обращение с животными).

Коль скоро большинство людей считает этот вывод логичным, как они могут есть молочные продукты, яйца, мясо, рыбу и птицу? Если мы согласны, что животные не должны страдать ради чьего-то удовольствия, как мы можем допускать, чтобы они шли под нож, а потом – в пищу? Как демонстрируют веганы, существовать без каких-либо продуктов животного происхождения, не страдая психически и физически, более чем выполнимо. Если принять как данность тот факт, что мы с легкостью можем жить без этих продуктов, значит, жажду мяса и всего прочего можно объяснить только традициями и предпочтениями. И ежели мы и вправду хотим свести страдания животных к нулю, получается, наши предпочтения в данном

---

<sup>23</sup> Гэри Лоуренс Франчионе (р. 1954) – ученый-юрист, автор ряда книг по вопросам прав животных. Его теоретические изыскания исследуют три основных вопроса: имущественное положение животных; различия между правами животных и благотворительностью по отношению к ним; теория о правах животных, основанная на их способности все чувствовать.

случае имеют не большее право на существование, чем желание Саймона жечь собаку паяльной лампой. И точка.

Несмотря на это мы живем в мире, где живых существ убивают, расчлениают и едят, считая это поведение нормальным образом жизни, а вот мучения животных на улице придурковатыми подростками – «неприемлемым». Как только в дело вступают наши капризы, мы воспринимаем побочные явления как традицию и естественный ход истории.

Да, возможно, есть мясо – традиция, но с тем же успехом во многих странах по-прежнему считается традицией не пускать женщин на определенные должности, отказывать гомосексуалистам в правах, данных натуралам, и дискриминировать людей по цвету кожи. Что касается аргумента про «естественный ход истории», то как вышло, что мы никогда не слышим о естественном ходе истории, когда медведь съедает ребенка (как это часто случается в штате Нью-Йорк) или когда крокодил нападает на человека? Кроме того, что естественного в том, чтобы сходить в бакалейную лавку и купить кровавый ломоть, обтянутый пенополистиролом?

Здесь ты можешь возразить, мол, Саймон-то издевается над животными, а звери, которые идут в пищу, непосредственным образом не страдают. Верно, по идее, на пути через бойню к тарелке жестокость не предусмотрена, но нельзя забывать, что птицам, например, курицам, обрезают клювы, чтобы они не ранили своих соседок в тесных концлагерях, осатанев от адских условий; что, скажем, поросят кастрируют (без какого-либо наркоза), дабы они вырастали жирнее; что рогатому скоту удаляют рога (тоже, разумеется, без анестезии).

Это лишь сотая доля того, что творится на фермах промышленного скотоводства, где у животных нет доступа к достаточному количеству воздуха, света и пространства. К примеру, курицы, которые несут яйца, проводят всю жизнь в тесных клетках без возможности пошевелиться, пока не отправляются на бойню. Им удаляют клювы, чтобы они не заклевали себя или соседок до смерти от вечно переживаемой травмы. Что касается самцов, то, бесполезных для производства яиц, их, как правило, бросают в мусорные контейнеры, измордованных и перемолотых в кашу – но живых!

Не стоит также забывать, что многих животных (например, коров) убивают, перерезая горло, подвешивая при этом за лодыжки на цепи вверх ногами. И хотя работа на скотобойнях предусматривает лишение животных дееспособности, эта практика показывает себя не слишком эффективной. Словом, современная сельскохозяйственная машина помещает животных в условия, которые полностью и перманентно подчиняют братьев меньших нашим прихотям. Возможно, мы стремимся приносить животным страдания, но и те методы, что практикуются, гуманными не назовешь. И почему? Потому что людям нравится вкус яиц, молока и мяса. Других причин попросту не существует.

Да, ово-лакто вегетарианцы, вы правильно поняли – мы включили в список яйца и молоко. Некоторые из вас решили, что, отказавшись от мяса, вы дали мощный пинок индустрии убийства и боли, но, к сожалению, это

далековато от истины. В тот момент, когда коровы перестают приносить достаточно молока или уже не могут забеременеть, они становятся говядиной.

Не стоит также забывать, что производство телятины неотрывно связано с изготовлением молока. Когда корова рождает самца, фермерам нечего с ним делать, кроме как пустить под нож. Когда курицы стареют и уже не в состоянии давать яйца, они тоже идут на мясо. Если кто вдруг не знал, не существует сказочных пастбищ для буренок-пенсионерок, где они доживают свои дни в тени молочных побед; не бывает домов престарелых для отработавших свое куриц. Зато очень приятно думать, что ты не поддерживаешь резню, поедая яйца и сыр – ведь ты не ешь самих животных. Но если ты не считаешь справедливыми страдания животных ради удовольствия людей, ты должен признать, что ни яйца, ни молоко не несут в себе ничего хорошего.

Это написано не с целью оскорбить ово-лакто вегетарианцев, а для того, чтобы подчеркнуть: нужно отдавать себе отчет в том, что получение молока и яиц для нужд человека приносит животным боль и смерть. Мы можем так же прекрасно жить без яиц, мяса и молочных продуктов, как без непосредственных издевательств над животными. В обоих случаях все зависит только от нашей способности адекватно относиться к нашим желаниям и капризам. Достаточным ли основанием является наша жажда продуктов животного происхождения для того, чтобы 500 животных были убиты ради мяса за то время, пока ты читал все это? Насколько это весомый довод для того, чтобы только в США ежегодно отправлялись на бойню 8 миллиардов живых существ?

### **Специесизм**

«Специесизм (видовой шовинизм, видоцентризм, видизм; англ. speciesism) – ущемление интересов или прав на основании видовой принадлежности. В основе специесизма лежит оправдание дискриминации по признаку биологического вида, которое противники специесизма ставят в один ряд с такими явлениями, как расизм, сексизм, нацизм и национализм» ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Нужно признать: есть что-то завораживающее в нашей культуре, имеющей столько противоречий. С одной стороны, есть всеми порицаемый садист Саймон, с другой – люди, с восхищением поедающие мертвую плоть, которые не задумываются над тем, что они творят. В каком-то смысле у нас это отлично получается потому, что мы существенно удалены от процесса производства пищи, которую потребляем, в связи с чем легко закрываем глаза на страдания животных, которые сопутствуют попаданию многих продуктов в наши холодильники. Система поставки еды из животных отлажена таким образом, чтобы не дать нам ни малейшей возможности осознать циклопические размеры страданий беззащитных существ, которые она влечет.

Если бы эти мучения были на поверхности, есть подозрение, что очень многие люди стали бы веганами – в этом, кстати, причина ужесточения наказаний за съемки сельскохозяйственных процедур во многих странах. Тем не менее, нас не очень прет выяснять, каким образом блюда попадают на тарелку, и для многих держать глаза широко закрытыми – это замечательный выход из положения.

То, как мы порицаем поведение Саймона и оправдываем мясоедство, показывает всю шизофрению нашего отношения к животным. Мы никак не можем определиться, любим мы их или едим, в итоге делаем и то, и другое. Мы разводим животных по категориям. Есть «питомцы», а есть «скот», и хотя механизм разделения нами не очень продуман, эта схема мышления отлично работает, помогая кушать то, что нравится, и не идет вразрез с тем, что нам долгие годы впаривали семья и школа.

Эта удобная позиция делает нас и нашу культуру специесистской. Термин был введен Питером Сингером в его книге «Освобождение животных»<sup>24</sup>. Сингер определяет специесизм как «систему предрассудков или мнений, направленных на защиту интересов одного биологического вида в ущерб остальным». Специесизм хорошо сравним с другими формами дискриминации, например, с расизмом и сексизмом, каждая из которых нарушает принципы равенства и устанавливает сегрегированные отношения, основанные на несостоятельных характеристиках. Так же как расист отказывается нанять латиноса просто потому, что он – латинос, специесист оправдывает эксплуатацию животных в связи с тем, что «они всего лишь животные». Забивая этот гвоздь, Сингер пишет:

*«Расисты ниспровергают принципы равенства, придавая больше веса членам их расы, когда чувствуют борьбу интересов между их расой и чужеродной. Сексисты нарушают права другого пола, пытаясь доминировать над противоположным полом. Точно так же специесисты стремятся попортить права других биологических видов ради превосходства их собственного».*

Такой подход тревожен, если учитывать, что животные ощущают страх и боль и вообще испытывают те же чувства, что и мы, страдают точно так же. Принимая в расчет тот факт, что животные наделены физиологической возможностью страдать, какое право мы имеем приносить им ту боль, которой сами всячески постарались бы избежать, особенно учитывая, что эта боль совсем не обязательна?

Культурные суждения на сей счет предстают не более чем проявлениями специесизма. Подумать только: каждый раз, когда люди начинают спорить, утверждая, что «именно так всегда все и было», они не рассуждают с точки зрения логики, а апеллируют к некому абстрактному чувству традиционализма. Но нужно признать, что обоснование для

---

<sup>24</sup> Тут Боб и Дженна ошибаются – термин «специесизм» изобрел британский доктор психологии Ричард Райдер (р. 1940) в 1970 году, лежа в ванной. В том же году он употребил слово в методическом пособии, изданном в Оксфорде на собственные деньги.

поедания мяса и продуктов животного происхождения имеют склонность выходить за эти границы.

Для Боба связь между расизмом и специесизмом стала животрепещущей, когда он начал преподавать права животных в университете. Он попросил студентов написать об их отношении к правам животных и получил немало эмоциональных сочинений, где были слова о том, что «эксплуатация животных представляется непосредственной выгодой для человеческой расы», «это естественный ход развития мира, когда более сильный вид доминирует над более слабым», «так было всегда», «представители конкретного биологического вида должны заботиться исключительно о своих интересах».

Если все это сложить и заменить пару слов, вышеприведенные слова вполне могли бы стать текстом ку-клукс-клановской листовки. Здесь нужно учитывать, что студенты писали свое мнение до того, как ознакомились с книгой Сингера и других теоретиков защиты прав животных, в полной мере демонстрируя распространенность подобных идей в нашей культуре.

Превосходство и подавление людей и животных обеспечиваются экономической эксплуатацией, неравными силами и идеологическим контролем. Точно так же как рабовладельцы из южных штатов успешно пользовались трудом бесплатных батраков, большинство человеческих культур пользуется благами, получаемыми от страданий и убийств животных. Системе с легкостью удастся сохранять неравенство и эксплуатацию, потому что способы отвечать на удары системы ограничены. Наконец, идеологический контроль убеждает нас в том, что эксплуатация и угнетение естественны и служат нашим интересам. При этом механизмы подавления, в основном, остаются за кадром. Эта структура показывает, как выстраивается тирания в любом направлении повседневной жизни нашего общественного строя.

Объяснить смысл слова «жестокость» людям, которые счастливо поглощают продукты животного происхождения – это в определенной степени то же самое, что растолковывать рыбе, что такое вода. И, даже несмотря на то, что очень немногие смогут дать сколь-нибудь разумное обоснование поеданию животных, большинство по-прежнему рассматривает убийство слабых как естественный ход истории, потому что они воспитаны в условиях культуры, которая всецело принимает эту эксплуатацию и, более того, ее успешно преподает.

Как этический веган, ты ежедневно сталкиваешься с тем, что приходится жить в холодном согласии с этой культурой тирании, и это может очень расстраивать. Вероятно, ты регулярно удивляешься, каким образом люди могут не видеть мир твоими глазами, не замечать всех тех страданий, что они поддерживают изо дня в день. Очень часто, вместо того, чтобы быть благодарным судьбе за свое умение мыслить независимо и двигаться вперед в социальном плане, ты чувствуешь себя брошенным за борт. Заставить тебя ощущать себя фриком – отличный способ нашей культуры поддерживать в специесизме жизнь. Разгуливать с этим ярлыком

по социуму – это твоя цена за противодействие устоявшемуся порядку, и именно по этой причине столькие считают веганов фриками.

Фрики фриками, но нужно держать в уме все смычки и переплетения между различными способами и формами угнетения. В «Страшном сравнении» Марджори Шпигель<sup>25</sup> пишет о взаимосвязи рабства животных и людей, подчас снабжая текст душераздирающими иллюстрациями. Точно так же «Вечная Треблинка» Чарльза Паттерсона<sup>26</sup> исследует историю развития евгеники в Америке с точки зрения ее взаимодействия со скотоводством и то, как нацисты взяли на вооружение эти практики для массового уничтожения евреев и других наций в ходе холокоста. В своей книге «Порнография мяса» Кэрол Адамс показывает связь эксплуатации женщин и животных. Ознакомившись с этими трудами, понимаешь, насколько взаимопроникающи специесизм и другие формы дискриминации.

И хотя эти книги подчас довольно тяжело читать, они несут в себе идею о том, что сексизм, расизм и специесизм не отстранены друг от друга, как различные формы социального притеснения.

Здесь же прослеживается другая тенденция. Часто, когда говоришь с кем-нибудь о правах животных, можно услышать в ответ, что «сначала мы должны уделить внимание людям». Если ты уже веган какое-то время, тебе наверняка говорили, что приступят к решению проблемы эксплуатации животных сразу после того, как будут решены проблемы эксплуатации людей. Печально, но факт: мясолобы-леваки охотно задействуют этот слабый аргумент, а еще печальнее, замечает Сингер, что они не решают ни вопросы людей, ни проблемы животных.

И здесь звучит наш вполне предсказуемый ответ о том, что все формы эксплуатации взаимосвязаны, и любая попытка покончить с одной из них прекрасно иллюстрирует другие. Более того, кто сказал, что отстаивать права животных и защищать права людей – это два противоречащих друг другу вида активности. Многие зооактивисты участвуют в социальной и политической жизни, добиваясь справедливости, и рассматривать права животных как нечто оторванное от остальной реальности – не что иное, как элементарная ограниченность.

## **Специесизм и Капитализм**

Принимая во внимание все вышесказанное, можно заключить, что специесизм – это то, как мы относимся к животным, помещенным в нашу

---

<sup>25</sup> Марджори Шпигель – исполнительный директор некоммерческой образовательной организации Институт развития осведомленности Земли. Автор ряда книг о правах животных, в том числе «Мясо – это убийство» (1985) и «Страшное сравнение: рабство людей и животных» (1988). Последняя принесла Шпигель мировую славу, переиздавалась и дополнялась несколько раз.

<sup>26</sup> Чарльз Паттерсон – американский историк и писатель, автор нескольких трудов, проводящих параллели между положением животных в нашем мире и геноцидом в ходе Второй Мировой войны. «Вечная Треблинка: наше отношение к животным и холокост» (2002) не только устанавливает эту взаимосвязь, но и повествует об обращении с животными с древних времен. Связи нацистских концлагерей и скотоводческих ферм вообще не редкость в мире науки и правозащитной деятельности. РЕТА, например, выпускает плакаты с надписями вроде «Шесть миллионов евреев погибли в результате холокоста, но шесть миллиардов курниц будут убиты в этом году». Ей вторят и другие организации, и даже лауреаты Нобелевской премии по литературе.

культуру; это ментальные рамки, которые мы соорудили, чтобы делать с животным все, что вздумается. В ситуации, когда этот сдвиг в сознании дополняется нынешней экономической системой, результаты оказываются катастрофическими для животных, для окружающей среды и для нашего здоровья. Но при этом, если задуматься, ты столько раз слышал, что капитализм – это Очень Клевая Штука. Если ты рос в рейгановские годы, как мы, ты должен помнить этот страх ядерной угрозы, исходящей от мерзких коммуняк, и свободную торговлю по американской модели, как панацею от всех мировых проблем.

Эти промывания привели к действенному притворству на тему того, что свободная торговля освобождает умы и приносит демократию (почему только в таких разговорах все забывают про Китай, который представляет собой огромный свободный рынок?). Государственное регулирование в этом контексте рассматривается как Очень Плохая Вещь. Дополненные свойственной капитализму ненасытностью в том, что касается прибыли, уменьшения контроля и государственного вмешательства в бизнес привели к тому, что во многих сферах экономические интересы подрывают все остальное: здоровье, окружающую среду и, черт возьми, права. И хотя нынешняя экономическая система в состоянии предоставить некоторым из нас достойный уровень жизни, вопрос заключается лишь в том, кто выстраивал эту систему за нашими спинами?

При капитализме мы можем питаться так, как в прошлом имела возможность лишь аристократия. Если ты живешь в Западной стране, ты в состоянии позволить себе мясо, яйца и молочные продукты при каждом приеме пищи ежедневно. Для тех, кто думает, что Crisco<sup>27</sup> – это нечто, чем приправляют крекеры (пообщайтесь с сотрудниками Crisco – они посоветуют вам этого не делать) такая схема просто охренительна. Но для людей и животных, которых эксплуатируют, чтобы накрыть для нас этот великолепный банкет, вещи предстают далеко не в розовом цвете. Именно здесь и пересекается то, как одни шикают, и то, как других наебывают, и именно здесь начинается обсуждение экономической системы, которая максимально усиливает страдания животных.

Если задуматься о том, что мы потребляем, то мы крайне редко – скорее никогда – не видим производителей или процесс изготовления товаров, которые покупаем. Вместо этого мы приходим в магазин, выкатываем на кассе котлетину кэша и уходим с пакетами неебово пиздатого барахла (это такой экономический термин). И хотя мы делаем покупки едва ли не каждый день, мы не осознаем, как много остается за кулисами этой элементарной процедуры. Мы не знаем изготовителя в лицо, мы понятия не имеем, что за условия труда на этих предприятиях, и не представляем, какие ресурсы были затрачены на производство. В известном смысле товары появляются на полках магазинов «как по волшебству». Именно такое положение вещей выгодно тем, кто стребует наши денежки.

---

<sup>27</sup> Кулинарный жир. Производился корпорацией Procter & Gamble из продуктов растительного происхождения с 1911 года. В 2002 году бренд был продан компании The J.M.Smucker Co.

Зачем заморачиваться мыслью о том, что кого-то эксплуатируют ради того, чтобы сделать для тебя стейк, если можно просто купить этот стейк, отправиться домой, слопать его и уснуть в блаженном невежестве? Ведь если бы ты знал кровавую предысторию изготовления этого изумительного ломтя мертвой плоти, разве ты покупал бы столько стейков на радость владельцев скотобоев?

Как потребители, мы отстранены от изготовителей и производственного процесса. Карл Маркс называл этот феномен «товарным фетишем». Он не имел в виду, что мы тащимся и кончаем от тех или иных продуктов. Он имел в виду, что мы рассматриваем покупки как вещи-в-себе, абстрагируясь от затрат труда и других факторов, включенных в процесс производства.

Отталкиваясь от этой базовой динамики капитализма, любой из нас может совершенно безнаказанно приобретать что угодно – стейки, шмотки, айподы. Вдобавок те, кто инвестируют в продукцию, заинтересованы в том, чтобы получить как можно больше барышей. Если сложить все эти обстоятельства и прибавить наше полное безразличие к тому, откуда берется ширпотреб, который мы покупаем, получится бескрайнее поле для вполне себе блядского бизнеса. Корпорации строят производство на самых низких из возможных зарплатах, информационно-справочные службы работают на аутсорсинге, а подавляющее большинство товаров производится в Китае.

Когда мы проецируем все эти реалии на промышленное скотоводство, вырисовывается ужасающая картина. Превращать жизнь животных в ад изо дня в день помогают три вещи.

Во-первых, тот факт, что специесизм позволяет не только употреблять в пищу всех «низших» существ, но и делать с ними все, что только ни придет на ум. Во-вторых, желание сделать максимальную прибыль на практике означает, что животные расцениваются как «экономические единицы», и их «потенциальная прибыльность» доводится до абсурда, что, как правило, предполагает крайне жестокое обращение. И, в-третьих, нам начхать, откуда берутся продукты, которые мы покупаем, что позволяет делать с животными на фермах абсолютно все – без каких-либо вопросов со стороны потребителей – в погоне за высочайшими доходами.

Когда взвешиваешь все эти факты, принимая во внимание неуклонно уменьшающийся контроль со стороны государства, с легкостью представляешь себе, каким образом промышленное скотоводство стало в нынешней Америке пятой властью.

### ***Промышленное Скотоводство и Эксплуатация Животных***

Если взять любую детскую книгу, рано или поздно делаешь любопытное наблюдение: все эти труды неизменно описывают жизнь животных на ферме как прелестную сказку с мирной возней на залитых солнцем пастбищах. И каким-то образом большинству из нас удается не проникать за границы того, что описывается в этих побасенках, когда речь заходит о выращивании скота.

Простое правило, вызубренное Бобом в колледже, гласит: если хочешь быть успешным в бизнесе, ты должен быть большим. Если планируешь поднять хоть какое-то бабло, у тебя должно быть не 100 и не 200 коров, а тысячи! Аналогичным образом, так как границы прибыли очень эфемерны, тебе необходимо выращивать скот в максимально дешевых условиях, и часть этого процесса зиждется на «рационализации» каждого крошечного аспекта жизни животных: начиная рождением и заканчивая бойней (и даже в том, что касается всего последующего пути).

Для коров эта экономическая установка обозначило перемещение с пастбищ в тесные загоны, где они, грубо говоря, не могут пошевелить ни одним мускулом на теле. Кроме того, животных постоянно пичкают антибиотиками от заразы, которая может легко развиться в условиях подобного концлагеря. Для куриц, как мы уже писали, не существует никакой игры в грязи – вместо этого они, как правило, проводят всю свою жизнь в клетке на 6 душ без возможности расправить крылья.

Сегодняшние сельскохозяйственные методы, практикуемые самыми крупными и успешными компаниями, разительно контрастируют с аграрной индустрией 50-летней давности, которая хоть как-то напоминала то, о чем пишут в детских книжках. И хотя тогда животные тоже отправлялись на бойню, качество их жизни было несравнимо выше. Сегодня они почти не видят пастбища, почти не дышат свежим воздухом и практически не наслаждаются свободой движения.

Модель сельского хозяйства, рассматривающая животное как «финансовое вложение» в экономику, представляет собой произведение искусства для человека, получающего профессию агрария – такого, как Боб. И хотя в границы формата этой книги невозможно включить полное описание всех процессов промышленного скотоводства, мы дадим краткий обзор некоторых практик, сгруппированных по видам животных и товарам, которые с их использованием можно получать, чтобы дать пищу для размышления о происходящем на фермах. Если понадобятся дополнительные подробности, рекомендуем ознакомиться с книгами Эрика Маркуса<sup>28</sup> «Мясной рынок» и Тома Ригана «Пустые клетки». Оба этих текста содержат более чудовищные детали, чем те, которые у нас хватит места описать. В особенности интересен труд Маркуса, который охватывает едва ли не все стороны промышленного скотоводства, исследует зло, творимое при производстве продуктов животного происхождения, и дает ответ на вопрос о том, что мы можем сделать в противовес эксплуатации животных.

### ***Курица и Яйцо***

В лекции, которую Эрик Маркус провел в нашем университете, он рассказал, что самое живодерское, что есть в промышленном скотоводстве –

---

<sup>28</sup> Эрик Маркус (р. 1967) – владелец и главный генератор контента сайта [vegan.com](http://vegan.com). Автор книг «Веган: новая этика питания» (1998) и «Мясной рынок: животные, этика, деньги» (2005). Считает, что лучший подход к зооактивизму – это «расшатывание» системы, т.е. создание условий, при которых представителям промышленного скотоводства пришлось бы тратить как можно больше средств вплоть до расходования основных фондов.

это куриные яйца. В «Мясном рынке» он объясняет, почему. Мы уже писали, но все же повторим. Наседки сталкиваются с жизнью, наполненной немислимыми страданиями, с момента своего рождения. Самцов же либо хоронят заживо, либо обрекают на голодную смерть. Самкам подсекают клюв каленым железом в специальной машине. Это необходимая процедура, потому что когда птиц набьют в тесные клетки, они вполне могут заклевать друг друга до смерти от ужаса и боли. Клетки такие крошечные, что расправить крылья невозможно.

Следующие два года они проведут в этих условиях, имея меньше собственного пространства, чем канцелярский лист бумаги. Иногда им устраивают искусственную линьку, чтобы увеличить объемы производства. Для этого их не кормят две недели и держат под слепящим светом. И, наконец, когда курицы свое отработали, их убивают.

Несомненно, наседки живут несколько иной жизнью, чем среднестатистическая бройлерная курица. Стандартный курятник для последних представляет собой помещение на 20.000 особей, в котором на каждую птицу приходится меньше 9 квадратных сантиметров пространства. Их убивают через семь недель после рождения.

### ***Свиньи***

В качестве практики в университете Боб работал на свиноферме в Огайо. Вне всяких сомнений этот опыт помог ему приблизиться к идее вегетарианства и веганизма, но тогда до подобных решений было далеко. И хотя Бобу стыдно за то, что он принимал участие в жестоких процедурах, он считает, что ему стоит рассказать о невообразимых мучениях поросят на таких фермах, тем более что эта информация поступает, так сказать, из первых рук.

Работая на ферме, Боб должен был готовить поросят-самцов к их жизни (и смерти), как животных, идущих на мясо. В его обязанности входила кастрация, подпиливание зубов и надрезание ушей, необходимое для того, чтобы каждую особь можно было четко опознать. Боб брал поросенка, переворачивал его, протирал промежность дезинфицирующим средством и быстро делал два маленьких надреза, чтобы удалить яички. Все это делалось без какой-либо анестезии, и поросята страшно визжали.

Даже будучи всеядным в тот период жизни, Боб смог вынести лишь несколько таких процедур, после чего отказался. Вдобавок к кастрации уши поросят рассекались инструментами, которые просто-напросто удаляют части уха в нескольких местах, чтобы обозначить идентичность поросенка. Обе процедуры делались сразу, принося животным адскую боль.

Кроме того, свиньям отрезают хвосты, чтобы они не хлестали ими друг друга в тесном заточении. В конце концов, их селят в «камеру смертников» – последний ангар в их жизни, где держат около четырех месяцев, пока свиньи не наберут около 125 килограммов веса и не отправятся на бойню.

### ***Молочные Фермы и Телятина***

Молочные фермы, которые мы рисуем в своем воображении, это на самом деле привет из прошлого. В связи с тем, что животных дешевле потчевать кормовой смесью (содержащей, на секундочку, мясные компоненты, в том числе трупные ткани животных этого же вида)<sup>29</sup>, коров держат в так называемых загонах для откорма скота. Учитывая, что они должны давать в год около 7600 литров молока, коровы вынуждены регулярно беременеть – точнее, им приходится вынашивать теленка 9 месяцев в году. Телят отнимают у коров через 48 часов после рождения. Молоко забирают фермеры, а телята получают «детское питание». Телят-самок в ближайшем будущем определяют в загоны, а большинство самцов – на бойню. Туда же отправится большинство самок, неспособных производить потомство или молоко, или способных, но в недостаточных количествах.

Когда начинаешь думать о связи между молочными фермами и убийствами живых существ, невозможно игнорировать тот факт, что производство всех этих йогуртов так или иначе поддерживает индустрию смерти. Эрик Маркус комментирует: «Активисты часто говорят, что в каждом стакане молока есть чуть-чуть говядины и немного телятины».

### *Для Людей Мясо – Также Отстой*

В то время как животным на фермах приходится несладко, выясняется, что и работникам боен не очень хорошо. Ужасные условия, окружающие сотрудников подобных предприятий – это еще одна подробность, которую обыватель предпочитает не знать. Мы уже приводили цифру в 8 миллиардов убитых животных в США ежегодно. Понятно, что при таких раскладах кто-то должен уметь убивать очень быстро.

Современные скотобойни справляются с огромными объемами мертвых тел, распределяя их по клиентам. В «Нации фастфуда» Эрик Шлоссер<sup>30</sup> детализирует кошмарные вещи, которые должны выдерживать сотрудники боен, включая ежедневную опасность отрезать себе что-нибудь или получить еще какую-нибудь травму. Работают на таких предприятиях, как правило, иммигранты, которые не знают о полагающихся им льготах и премиях или не решаются их потребовать, каждый день рискуя здоровьем и даже жизнью. Шлоссер доказывает, что американская мясная индустрия отличается «высочайшим уровнем риска» и систематически нарушает права человека.

### *Промышленное Скотоводство и Экология*

<sup>29</sup> Основная причина коровьего бешенства в Европе последнего десятилетия: <http://old.za-nauku.ru/?mode=text&id=1739>

<sup>30</sup> Эрик Шлоссер (р. 1959) – американский журналист и писатель. Печатался в журналах Rolling Stone, Vanity Fair и The New Yorker. Его литературный дебют «Нация фастфуда: темная сторона типично американского питания» (2002) выполнен в форме репортерского расследования и изучает самые разные стороны бизнеса ресторанов быстрого питания и смежных областей вплоть до эксплуатации иммигрантов на упаковочном конвейере и программирования людей на тягу к еде из всевозможных «макдаков» через диснеевские мультфильмы. Как и Джон Роббинс, Шлоссер дает интервью в фильме «Двойная порция». Кроме того, он выступил исполнительным продюсером исторической драмы «Нефть» (2007).

Мясная индустрия не только изуверствует над животными и убивает их. Она не только эксплуатирует людей. Она еще и разрушает окружающую среду. В стремлении избежать государственного регулирования, срубить побольше денег и свести расходы до минимума, агропромышленный комплекс отравил нашу воду и воздух, ощутимо усилил глобальное потепление, уничтожил дикую природу, редких животных и экосистемы, попутно оккупировав наиболее плодородные земельные участки и самые ценные источники воды, которые могли бы служить высоким и гуманным целям.

Одни из наиболее популярных статданных, какие вы слышите о промышленном скотоводстве, указывают на то, что на производство 1 килограмма мяса уходит 14,5 килограммов зерновых, потому что эти данные демонстрируют, насколько расточительно промышленное скотоводство в своей жажде наживы. Да, эти 14,5 кило могли пойти голодающим, но отсутствие очевидной рациональности не единственная проблема. Мясная индустрия расходует на производство огромные запасы воды, органического топлива и химикатов. Крупные хозяйства на Среднем Западе с дикой скоростью истощают Бассейн Огаллалы<sup>31</sup>, громадное природное водохранилище, которое накапливалось сотни тысяч лет. И все потому, что 70% запасов воды в западных штатах достаются скотоводческим фермам.

Кроме того, любое интенсивно растущее предприятие сельского хозяйства зависимо от природного топлива, но промышленному скотоводству требуется в 16 раз больше. Оно расходует 560 литров нефти на 0,4 гектара зерновых, так как для производства пестицидов и гербицидов необходим бензин. Не обойтись без него и сельскохозяйственной технике. Посмотреть на эту статистику под другим углом можно, узнав, например, что для обеспечения одной семьи из 4 человек говядиной в течение года понадобится более тысячи литров природного топлива. При этом в атмосферу будет выброшено 2,5 тонны углекислого газа.

Избыток углекислого газа в атмосфере – лучший союзник глобального потепления. Но это далеко не единственный вид загрязнений, исходящий от промышленного скотоводства. В навозе скота содержится метан – второй по пагубности парниковый газ в объеме 170 триллионов литров ежегодно. Вдобавок кал сельскохозяйственных животных загрязняет наши системы водоснабжения, оказывая поддержку пестицидам и гербицидам от зерновых культур. В результате уровень содержания аммиака, нитратов, бактерий и вредоносных микроорганизмов не только убивает рыбу и другую флору и фауну в водоемах, но и оказывает отнюдь не чудодейственное воздействие на здоровье человека.

Помимо этого, навоз загрязняет и атмосферу. В ноябре 2004 года в Небраске загорелся склад, вмещавший 2000 тонн навоза – пожар не могли

---

<sup>31</sup> Также известен как Бассейн Хай-Плэнс. Безнапорный водоносный пласт площадью 450.000 кв. км, расположившийся на территориях штатов Южная Дакота, Небраска, Вайоминг, Колорадо, Канзас, Оклахома, Нью-Мексико и Техас, 82% жителей которых пьют воду именно из этого хранилища. Кроме того, услугами бассейна пользуются 27% оросительных систем США.

потушить больше трех месяцев. В целом же загрязнение воды и воздуха происходят не только из-за производства мяса: ему способствуют и молочные, и куриные фермы, выбрасывающие неправдоподобные партии навоза в системы водоснабжения.

Но, судя по всему, промышленному скотоводству этого мало: оно пожирает все новые территории, включая дикую природу. Стада скота, пасущиеся на Среднем Западе, приводят к эрозии почвы, сметая всю вырастающую траву и истощая тем самым возможности земель. Это превращает степи в пустыни, уродуя ландшафт и приводя земли на Западе в «нежилые». Мало того, дабы поддержать свою экономику, владельцы хозяйств уничтожают в прериях всех животных, какие могут навредить их поголовью, будь то собаки, койоты, птицы, дикие кошки, лисы, волки или медведи.

Но и это еще не все. Похотливая жажда говядины уничтожает тропические леса (которые дают планете 90% кислорода) в таких странах, как Бразилия, чтобы освободить как можно больше пространства под пастбища, чтобы мясо, полученное на хозяйствах, отправилось в США и другие развитые страны. Здесь прослеживается прямая взаимосвязь между всеядностью и таким животрепещущим сегодня вопросом, как голод в странах третьего мира.

### **Веганизм и Голод: Правда и Вымысел**

Есть два аргумента в отношении веганизма и его влияния на проблему голода: один – верный, другой – немного ошибочный. Давайте разберемся с первым.

Некоторые люди утверждают, что промышленное скотоводство ведет к разрушению экосистем в развивающихся странах, тогда как леса вырубаются для организации пастбищ и других площадей для скотоводческих хозяйств. Мясо, производимое на этих фермах, как правило, отправляется в страны финансово благополучные, что как минимум не способствует решению проблемы голода, а чаще – только усугубляет ситуацию.

В довершение ко всему, земли, используемые для выпаса скота и других процедур, не приносят пищи самим фермерам и их семьям. Получается, что люди голодают, так как экспортируют еду (при ужасающем голоде в 1980-е Эфиопия продолжала поставлять пищу в Европу, наглядно демонстрируя эту динамику). Поскольку в планетарных масштабах система очевидна, получается, что отказ от производства мяса должен решить (хотя бы частично) проблему голода.

Но есть и другой аргумент. Люди, использующие его, настаивают на том, что если прекратить скармливать скоту зерновые, ими можно накормить всех голодных, и проблема будет решена.

Э-э, нет.

Проблема лежит за пределами дефицита продовольствия. Если обратиться к цифрам, станет ясно, что в мире достаточно пищи, чтобы насытить всех. В то время, как в Африке, Латинской Америке и Юго-

Восточной Азии от недоедания умирают миллионы, фриганы<sup>32</sup> кормят бездомных США и Европы едой, которую не смогли реализовать рестораны и супермаркеты, а процент выбрасываемой пищи в развитых странах варьируется от 30 до 50. Иными словами, голод – беда экономическая, социальная и политическая, и элементарный отъем корма у сельскохозяйственных животных ее не устранил. Когда у людей нет доступа к землям, где они могли бы выращивать урожаи, или денег, чтобы купить провиант, они погибают в любом случае – даже если зерно гниет в переполненных хранилищах (как это происходит уже много лет).

Главная проблема в ликвидации голода заключается в правильном распределении имеющейся еды и в том, кто этим распределением занимается. Поскольку все устремления представителей рынка сельского хозяйства вертятся вокруг прибыли, а помощь из-за границы – вокруг политики, ответ на вопрос о том, кто поест, а кто ляжет спать голодным, всегда будет соприкасаться с экономическими и социально-политическими перипетиями. Даже если бы каждый веган сэкономил для планеты несколько тонн зерна ежедневно, это ни на йоту не повлияло бы на число голодающих. На практике зерно плесневеет или уничтожается, чтобы владельцы могли поддерживать высокий уровень цен, вместо того, чтобы отдать зерно тем, кто в нем нуждается.

Но пусть влиятельную горстку людей устраивает такое положение вещей, назвать его нормой нельзя. Отказывать людям в товарах первой необходимости – это форма насилия. Разумного человека не может не волновать тот факт, что американцы пачками мрут от *избыточного потребления*, в то время как около 800 миллионов человек голодают<sup>33</sup>. В этой связи заявление о том, что зерно, отданное не животным, а людям, снимет вопрос о голоде, некорректно. Веганизм решает многие проблемы, но голод можно повергнуть иначе – атаковав капиталистическую экономику; что уже не имеет прямого отношения к теме этой книги. Поэтому убеждать всеядных персонажей в том, что, отказавшись от мяса, они спасут всех детей в Сомали, было бы враньем.

Куда лучше поведать им все преимущества веганизма, как исключительно полезного питания.

### **Здоровье Вегана, или «О, Боже! Если Ты Не Будешь Есть Животный Белок, Ты Умрешь Мучительной и Жалкой Смертью!»**

Если ты еще не веган, вероятно, ты уверен, что молоко и яйца дают твоему организму питательные вещества, которые тебе жизненно необходимы, или вспоминаешь историю, рассказанную бывшим вегетарианцем, о том, что он не получал достаточного количества железа. Или просто думаешь, что вегетарианцы так же здоровы, как веганы.

<sup>32</sup> От англ. «free» и «vegan». Антиконсюмеристское движение, приверженцы которого собирают несъеденную еду по заведениям общепита, крупным универсамам и их помойкам, готовят веганские блюда и раздают на улицах всем желающим. Фриганы ведут свое начало от таких анархистских групп, как Диггеры, кормившие хиппи в Сан-Франциско 1960-х, и более поздние «Еда вместо бомб».

<sup>33</sup> Параллельно 1,5 миллиарда человек живут за чертой бедности, т.е. тоже питаются не очень хорошо.

Бытующее распространенное заблуждение о том, что веганская диета бесполезна, вероятнее всего, вызвано тем, что многим эта диета кажется неполноценной («откуда ты берешь белок?») или же, как мы об этом пишем в Главе 3, она воспринимается, как некая утрата по сравнению с рационом всеядных представителей. Кроме того, западная культура убедила нас в том, что нам необходимы мясо и молоко, чтобы быть по-настоящему здоровыми – частично с целью сформировать образ жизни, который могли себе позволить только состоятельные люди, но, в основном, из-за немислимых прибылей и мощному лобби во всех эшелонах. Спасибо долгим годам директ-маркетинга мяса и молока через органы местного самоуправления, направленного на диетологов, школы и других «посредников», благодаря которым эти лженаучные идеи засели глубоко в подкорке людей, и на любые альтернативные измышления мало кто обращал внимание.

Некоторые люди, в свою очередь, могут думать, что веганская диета полезна, но считать ее невозможной, полагая, что «это слишком трудно», что ограничения слишком болезненны для души и тела, а еще что это чересчур фрикадельчно.

Один из наиболее популярных аргументов против веганской диеты педалирует тему того, что люди в западных странах всегда питались так, как сейчас, поэтому веганская диета «противоестественна». Однако обращение к истории не оставляет от этой теории камня на камне, доказывая, что европейцы и северные американцы начали употреблять мясо в сравнимых с сегодняшним днем количествах всего-то в прошлом столетии благодаря индустриальной революции. В США и других развитых странах потребление мяса и молочных продуктов стремительно возросло в 1950-е, совпав с приходом промышленного скотоводства и других масштабных сельскохозяйственных практик. До индустриальной революции регулярно употреблять мясо и молочные продукты могла себе позволить разве что аристократия, тогда как большинство пробавлялось, в основном, растительной пищей при малом количестве мяса и молочных продуктов в рационе. Так было со времен изобретения сельского хозяйства 10.000 лет назад.

Аристократия прошлого и человек настоящего, исповедующий Стандартную Американскую Диету<sup>34</sup>, представляют собой жертв одной и той же напасти – избыточного потребления. Такие заболевания, как рак (прежде всего, груди, простаты, поджелудочной железы и толстой кишки), ожирение<sup>35</sup>, сердечная недостаточность, высокое кровяное давление, высокий холестерин, остеопороз, диабет, камни в почках, почечная недостаточность, дистрофия желтого пятна, артрит, рассеянный склероз и множество иммунопатологических заболеваний вроде волчанки, диагностируются

---

<sup>34</sup> Диета, предполагающая большое количество переработанных углеводов (хлопья, хлеб, макароны, печенье, пироженные), мяса, фруктов и овощей в рационе. Ее усугубляет проживание большинства американцев в пригородах, что приводит к преимущественно автомобильному передвижению из дома на работу и обратно, т.е. перманентно сидячему образу жизни.

<sup>35</sup> США занимает первое место в рейтинге самых «ожиревших» стран мира. Избыточный вес отмечается у каждого третьего американца, тогда как ожирением страдают около 20% населения страны.

исключительно у людей, потребляющих мясо в объемах, предусмотренных Стандартной Американской Диетой. Народы (например, жители Индии), потребляющие преимущественно растительную пищу, имеют крайне низкий процент подобных заболеваний.

Мы рассматриваем эти недуги, как норму, не задумываясь над тем, что есть простой способ их избежать. Доктора и ученые неоднократно доказывали, что рацион, составленный исключительно из продуктов растительного происхождения, помогает предотвратить появление этих заболеваний. Веганская диета эффективна по нескольким причинам: в ней много клетчатки, мало жиров и белка, много витаминов и минералов в их натуральном виде, а также полностью отсутствует холестерин. И, самое главное, веганская диета сфокусирована на цельных продуктах, что делает ее самой полезной в мире.

Диета, на которой человечество сидело столетиями, предполагает наличие в рационе 10% белка, 10% жиров и 80% углеводов. Все это давала растительная пища. В ответ на заявления любителей белка, утверждающих, что углеводы вредны, нужно заметить, что далеко не все они так бесполезны. Углеводы в их исходном виде дают нам клетчатку и жизненно необходимые питательные вещества<sup>36</sup>. Вдобавок углеводы – главный источник топлива для наших тел и особенно для мозга.

В своей книге «Карбофобия» Доктор Майкл Греггер<sup>37</sup> пишет, что когда организму не хватает углеводов, как топлива, человеку кажется, что он голоден. Если полагаться на жиры и белки, как на топливо, организм будет вырабатывать ферменты, известные, как кетоны, токсичные побочные продукты, которые должны выходить из организма через почки и легкие (этот процесс называется кетоз). Поскольку привычные побочные продукты углеводного метаболизма организму не доступны, тело не получает топлива, а, следовательно, энергии. Побочные эффекты кетоза – дурной запах изо рта, быстрая утомляемость, слабость, головная боль, болезненность, депрессивность, тошнота, запоры, мышечные судороги и пониженная сексуальная активность.

Преимущества углеводной диеты с низким содержанием жиров были доказаны во множестве исследований, включая лабораторные эксперименты, например, изучавшие очень близкую веганской диету Орниша<sup>38</sup>, а также долговременными наблюдениями за связями между здоровьем и диетой.

---

<sup>36</sup> Продукты животного происхождения не содержат клетчатки, а такие переработанные углеводы, как сахар, мука и шлифованный рис не являются питательными, поскольку тоже ею не располагают. Кроме того, они способствуют повышению уровня сахара в крови, что может привести к развитию диабета. Углеводы, потребляемые в комплексе, держат сахар в крови на оптимальном уровне и не содержат холестерина.

<sup>37</sup> Майкл Греггер (р. 1972) – доктор медицинских наук, директор по вопросам здравоохранения и промышленного скотоводства Общества защиты животных США. Автор книг «Сердечная недостаточность: дневник студента-медика 3 курса» (2000), «Карбофобия: страшная правда об американской боязни углеводов» (2005) и «Птичий грипп: вирус, порожденный нами» (2006). Выступал свидетелем защиты на процессе по делу о «нападках на мясо» Опри Уинфри и Говарда Лимана.

<sup>38</sup> Диета, разработанная профессором медицины в Университете Калифорнии Сан-Франциско Дином Орнишем (р. 1953). Предполагает наличие 10% жиров, 20% белков и 70% углеводов в рационе. Приветствуются простые (сахар, мед, алкоголь) и сложные (овощи, фрукты) углеводы при ограниченном потреблении молочных продуктов и некоторых злаков.

Диетолог и биохимик Доктор Т. Коллин Кэмпбелл провел массу исследований диет среди различных слоев китайского общества. Он суммирует полученные данные в своей книге «Изучение Китая». Коротко говоря, он делает вывод о том, что продукты животного происхождения приводят к возникновению самых разных болезней. Как следует из подобных опытов, Стандартная Американская Диета знаменуется сердечными заболеваниями, а отсутствие клетчатки вредит толстой кишке.

Вдобавок в продуктах животного происхождения редко содержатся антиоксиданты, а недостаток этих веществ снижает иммунитет. Но самое сенсационное открытие заключается в том, что животный белок не полезен в принципе. Кэмпбелл доказывает, что он – как курок, дающий длинную очередь, а результатом попадания будет прогрессирующий рак. От растительного белка ничего подобного не происходит. Более того, белок, содержащийся в молоке (казеин) особенно опасен – он не приводит к раку, но считается одним из наисильнейших возбудителей диабета и заболеваний иммунной системы. Из чего следует, что вегетарианская диета не так полезна, как веганская, в предотвращении заболеваний, вызванных избыточным потреблением, даже если ты употребляешь обезжиренное молоко и яйца с пониженным содержанием холестерина.

Относительно веганской диеты существует множество заблуждений. Велик шанс того, что кто-то рано или поздно (чаще – постоянно) спросит тебя «Откуда ты берешь белки/кальций/железо?» На это лучше всего ответить, что сбалансированное веганское питание содержит все питательные вещества в куда более полезной форме, чем они есть в продуктах животного происхождения, потому что легко усваиваются и не идут в паре со всем тем жиром, которым славится животная пища.

Такие продукты, как брокколи, листовные овощи, бобовые, тофу, соевое молоко, инжир и кунжут содержат очень много кальция; тофу, фасоль, шпинат, инжир, капуста, пшено, цельные зерна, петрушка, финики и патока богаты железом; а бобовые, тофу, соевое молоко, цельные зерна и кунжут дадут тебе все необходимые протеины. Твоему организму не требуется большое количество белка (т.е. 10-15% калорий – в самый раз для здорового тела). Кроме того, пища с низким содержанием белка поможет телу поддерживать большее содержание кальция, так как избыточный белок вбрасывает в кровь кислоты, вынуждая тело высасывать кальций из костей, чтобы их нейтрализовать.

И хотя нам не хотелось бы погружаться в дебаты на тему витамина В12, придется упомянуть о нем, так как эта тема часто поднимается в разговорах про веганизм, когда мясоед задает вопрос: «Если люди рождены веганами, почему им необходим витамин В12?» В пищеварительной системе любого животного есть свои бактерии, вырабатывающие В12, но человеческий организм не в состоянии нормально его усваивать. Всеядные персонажи получают этот витамин, поедая других животных. В прошлом мы могли получать В12 из источников растительного происхождения, потому что бактерии в почве тоже его вырабатывают. Иными словами, растение,

выросшее на экологически чистой земле, всегда даст все необходимые питательные вещества. Однако сегодняшнее сельское хозяйство практически убило почву химикатами: она уже недостаточно здорова, чтобы поддерживать жизнь микроорганизмов, вырабатывающих В12, плюс, вся продукция тщательно очищается от земли. В связи с чем очень важно (особенно если ты не пьешь соевое молоко и не ешь кукурузные хлопья) принимать витамин В12 каждый день.

Итак, все данные указывают на то, что человеку не требуются ни мясо, ни яйца, ни молочные продукты, чтобы быть и чувствовать себя здоровым. Число случаев заболеваний веганами болезнями, вызванными избыточным потреблением, крайне редки – в разы меньше, чем среди вегетарианцев и намного меньше, чем у мясоедов. Вместе с тем, есть другая крайность, в которую очень опасно впасть – стать так называемым веганом-торчком, который ест исключительно картофельные чипсы с соевым мясом и пьет содовую. И хотя мы тоже любим сою, нельзя забывать, что диета должна быть разнообразной, и регулярно есть свежие овощи. У веганов-торчков случаются те же проблемы со здоровьем, что у мясоедов и вегетарианцев, потому что их диета содержит слишком много жиров (которые очень высоко вздергивают уровень холестерина) и переработанных углеводов. Если твоя кухня скудна, посмотри Главу 4 или воспользуйся Приложением Б.

Иными словами, веганизм – это здоровая, этичная и экологически правильная диета, и если теперь, зная все это, ты продолжишь путь всеядного, не обижайся, но ты ничем особенно не отличаешься от Садиста Саймона.

### **Борьба Против Эксплуатации Животных**

После всего вышесказанного, не остается никаких сомнений в том, что эксплуатация животных вселяет ужас и совершенно не нужна. Как создания, которые все чувствуют, животные заслуживают ни больше, ни меньше, чем возможности жить собственной жизнью без боли и угнетения. Они имеют право на то, чтобы к ним относились как к живым существам, а не как к вещам, и мы не можем по рождению подчинять других созданий своим целям. В человеческом обществе это называется рабством, и именно в рабстве живут сейчас животные.

Порабощение не может быть гуманным, так же как не может быть гуманной бойни, эксплуатации или издевательств. По сути, сам факт угнетения животных ради наших прихотей не выдерживает критики с точки зрения морали, так как отрицает право других существ жить счастливой жизнью без боли и страданий. Печально сознавать это, но «благотворительность по отношению к животным» заключается в несущественных улучшениях процессов их угнетения. Если ты – раб, и тебе вдруг дадут большее по площади помещение, ты не перестаешь быть рабом. Том Риган пишет по этому поводу, что нам не нужны просторные клетки – нам нужны пустые.

Некоторые люди оспаривают права животных на том основании, что животные «иррациональны» или потому, что бессловесны, до тех пор, пока не сталкиваются с аргументом о том, что дети имеют права, хотя они тоже вполне себе «иррациональны» и тоже в раннем возрасте не могут связать двух слов (иногда это затягивается). Способность говорить равно как и способность отстаивать свои права не означают, что для всех биологических видов, кроме людей, эти права не существуют.

Дать животным права не значит уравнивать их с людьми; это лишь означает, что мы признаем их чувствительными хозяевами их собственных жизней, заслуживающих уважительного отношения, свободы от эксплуатации и угнетения. Признания прав за животными налагает моральное обязательство на людей защищать их, учитывать их интересы и считаться с теми интересами, которые противоречат нашим. Эти права можно было бы легко прописать в законах со всеми необходимыми акцентами и дополнениями. Пока этого не случится, тем из нас, кто понимает, что животные заслуживают лучшей доли, придется напоминать сей элементарный факт всем остальным.

Но что ошеломляет во всей этой ненужной эксплуатации, так это то, что решение проблемы крайне простое. Люди могут прекрасно жить, будучи веганами, и сейчас в мире насчитываются миллионы веганов, доказывающих это день ото дня, живущих, практикуя антиспециесизм в мире, использующем животных как ему вздумается. Мы, этичные веганы, служим постоянным напоминанием о том, что это неправильно, и наша диета – это форма протеста. Веганизм – это наша экспрессия в вопросах морали.

Несмотря на все это, ты будешь слышать от всеядных персонажей откровенное «один человек ничего не решает», которое служит мощным средством для очистки их совести и оправдания собственной пассивности.

Возможно, верно, что один человек не в силах остановить производство молочных продуктов или сокрушить яичную индустрию. И все равно быть веганом (или стать им) – это первоочередной шаг для каждого, кто признает права животных. Это базовое и наиболее простое решение, которое каждый должен принять, чтобы выразить свое мнение по поводу обращения с животными, как с собственностью. Вдобавок борьба против специесизма означает, что мы боремся за права созданий, которые не в состоянии отстаивать свои права.

И хотя тех из нас, кто заботится о правах животных, СМИ рисуют маргиналами, а скоро начнут подавать как «террористов», вместо того, чтобы показывать сцены происходящего на хозяйствах промышленного скотоводства, мы все еще можем существенно влиять на людей вокруг нас. Мы можем многое донести до наших друзей, родственников, коллег и так далее, показав им, что плохого в нашем отношении к животным. Когда люди, знающие нас, видят нашу искренность в этом вопросе, это помогает им пересмотреть их собственное участие в страданиях животных.

### **Источники:**

1. Gary Lawrence Francione, Introduction to Animal Rights: Your Child or the Dog?, 2000.
2. Erick Marcus, Meat Market: Animals, Ethics, and Money. 2005.
3. Питер Сингер, Освобождение животных, 1991.
4. Animal Rights/Human Rights. Nibert, D. Rowman & Littlefield Publishers, 2002.
5. Marjory Spiegel, The Dreaded Comparison: Human and Animal Slavery, 1996.
6. Charles Patterson, Eternal Treblinka: Our Treatment of Animals and the Holocaust, 2002.
7. Carol Adams, The Pornography of Meat, 2003.
8. Howard Lyman, Mad Cowboy: Plain Truth from the Cattle Rancher Who Won't Eat Meat, 2001.
9. Tom Regan, Empty Cages: Facing the Challenge of Animal Rights, 2004.
10. Erik Schlosser, Fast Food Nation: The Dark Side of the Ail-American Meal, 2002.
11. New York Times, «What Meat Means», 6 февраля 2005.
12. Erick Marcus, Vegan: The New Ethics of Eating, Revised Edition, 2000.
13. Jeremy Rifkin, Beyond Beef: The Rise and Fall of the Cattle Culture, 1993.
14. Associated Press, «What's the stench? A pile of cow manure 2,000-ton mountain of dung burns for 3 months in Nebraska town», January 28, 2005.
15. John Madely, Hungry For Trade: How the Poor Pay for Free Trade, 2001.
16. Kerry K. Sanders, The Vegan Diet As Chronic Disease Prevention: Evidence Supporting the New Four Food Groups, 2003.
17. Michael Greger, Carbophobia: The Scary Truth About America's Low-carb Craze, 2005.
18. T.C. Campbell, The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health, 2005.
19. Neal Barnard, Food for Life: How the New Four Food Groups Can Save Your Life, 1994.
20. Brenda Davis, Vesanto Melina, Becoming Vegan: The Complete Guide to Adopting a Healthy Plant-Based Diet, 2000.
21. Neal Barnard, Eat Right, Live Longer: Using the Natural Power of Foods to Age Proof Your Body, 1995.

### **ГЛАВА 3: АД — ЭТО ОКРУЖАЮЩИЕ**

Мы как-то услышали замечательную фразу: «У каждого есть свой дядя Билл». Ладно, может, его зовут и не Билл, но наверняка есть кто-нибудь такой. Дядя Билл живет ради хорошей шутки на тему пердежа, выписывает Penthouse и Playboy, ненавидит политкорректность любого плана и бесится от всего непохожего, антиамериканского или экзотического. Несмотря на то, что у него отмечены высокий холестерин, зашкаливает кровяное давление и много других проблем со здоровьем, он упорно продолжает смолить дешевые сигареты, ест все, что попадает под руку, и хохочет надо всеми,

включая его врачей, которые говорят, что шкварки, гамбургеры и никотин вредны для здоровья. В конечном счете, дядя Билл скорее станет пить собственную мочу, чем задумается о том, чтобы попробовать соевое молоко.

Весь вопрос в том, как ты уживаешься с Дядями Биллами, окружающими тебя, когда они начинают гнобить тебя за веганизм. В нашем случае это началось на рождественском ужине у родителей Боба. Насладившись веганской жаркой безо каких-либо распрей, мы решили, что взяли барьер. Мы развалились в креслах, почив на лаврах. «Блин, - подумали мы, - какие же мы крутые!»

Следующий сейшен тоже прошел без эксцессов и теперь уже любимой фразы мамы Боба о том, как с нами сложно, и мы были до неприличия самоуверены в связи с нашей веганской дипломатичной удалью. Мы не только добились своего, питаюсь на общих собраниях веганской хавкой, но и сделали это без малейших ссор и протестов, которые так часто достают веганов на мясо-культурных праздниках, которые мы, американцы, так пестуем (и в самом деле – почему нечто светлое и объединяющее в нашей культуре обязательно должно сопровождаться убийствами миллионов живых существ, трупами которых мы жаждем насытиться?).

Но настал еще один сейшен. Мы наслаждались общением за чашками горячего кофе с соевым молоком, когда Дядя Билл подошел к столу, скорчил лицо и взял в руки пакет из-под соевого молока.

Ах, ты ж, блядь, сейчас начнется...

И вот дядя Билл, этот Арчи Бункер<sup>39</sup> вытаращился на молочный пакет. Как только его мозг усвоил идею о том, что молоко можно делать из сои, гримаса на его лице сменилась с ухмылки на нескрываемое отвращение. Опустив пакет на стол так, будто это была крыса с бубонной чумой, дядя Билл изрек:

- Лучше я получу удовольствие от нормальной еды и умру молодым, чем буду пить это дерьмо. Все это здоровое дерьмо... кому оно нужно? Вам ведь не нравится это говно, правда?

Для понимания того, чем это грозило, нужно знать, что Боб далеко не тот человек, который станет избегать споров. На самом деле, какой-то чертик в нем заставляет доводить людей до исступления настолько, что многие знакомые говорили мне, что ему надо было стать юристом. Стоило врагу появиться в пределах видимости, как он был готов на него наброситься.

- Ага, мы пьем это. Тебе тоже стоит попробовать, очень даже вкусно, - добродушно ответил Боб.

По правде сказать, Боб и сам удивился такому маневру. В прошлом, если кто-то нападал на его вегетарианские убеждения, он обрушивался на человека с затяжными словесными боями на темы здоровья, окружающей среды и прав животных. Боб – настоящий ублюдок, если его задеть, и он никогда не отступает. Но в тот раз он преодолел свое скейтпанковское «пшел нах», во всяком случае, на какое-то время. И это сработало.

---

<sup>39</sup> Персонаж из американского ситкома «Все в семье» и «Дом Арчи Бункера» (в эфире с 1971 по 1979 гг.). Реакционно настроенный, нетерпимый пролетарий из Филадельфии.

- Да? Ну, а я такое пить никогда не буду, - ответил дядя Билл и удалился.

Именно. Выпал из кадра. Без каких-либо шуток на тему. Без дразнилок. Без дурацких подколов в адрес вегетарианцев – просто ушел. Сбив напор дяди Билла своим дружелюбием, Боб не дал ему повода поизмываться над соевым молоком, что в высшей степени порадовало бы дядю. Он попробовал затеять игру по своим правилам, но она не задалась, и он немедленно почувствовал, что продолжать смысла нет.

В действительности не все конфронтации протекают подобным образом. Многие из нас вступают в горячие споры с людьми, которые попросту не затыкаются, неся антивеганский бред. Иногда нас просто заебывают, разрывают или попросту утомляют персонажи, называющие нас «убийцами растений». Порой мы срываемся на крик, будучи не в силах совладать с собой в общении со всеядными. Зачастую это не лишено смысла, и в этой главе мы расскажем, почему.

Как новоприбывший веган или человек, подумывающий о том, чтобы им стать, тебя наверняка волнует вопрос о том, как улаживать конфликты вокруг веганизма в семье, с друзьями и коллегами.

### **Репрессии и Агрессия**

Прежде чем разобраться со всеядными, хищниками или любителями пищи с большим содержанием животного белка, или как тебе самому нравится называть любителей мяса, давай совершим короткую экскурсию в сознание среднестатистического мясоеда. Мы не пытаемся ни на кого вешать ярлыки или нападать, мы просто хотим, чтобы ты научился улавливать ход мысли человека, который считает, что нужно есть мертвечину, особо не думая о том, откуда она берется и что собой представляет, и при этом способного очень здорово поддерживать веганизм.

Это погружение призвано помочь реагировать на мясоедов более эффективно. Безусловно, каждый из них уникален, и мы не предполагаем, что даем безупречное представление обо всех. Это некое техническое руководство по менталитету, лежащему в основе безнаказанного мясоедства, которое мы наблюдаем сегодня, так что смиришься с нами, даже если думаешь, что мы – гадкие какашки.

В повседневных ситуациях люди не готовы выслушивать правду о том, что они едят – особенно если ты пытаешься донести до них что-то в ходе пищевых процедур. Они не хотят знать, что телят пытаются и содержат в полной темноте с их первого дня на этом свете, или что сельскохозяйственные птицы содержатся в тесных клетках, забитых под завязку, всю жизнь. Как потребители, мы обладаем всем впечатляюще-подавляющим оснащением, опирающимся на воспитание в капиталистическом западном обществе. Мясоеды мы или нет, мы не особо утруждаем себя размышлениями о том, откуда поступают те дары, что мы вкушаем. Те, кто производит то, что мы потребляем, стремятся всячески

снизить затраты на производство, пользуясь нашим сознательным невежеством.

На практике это выливается в то, что можно производить дерьмо с малой себестоимостью, цене которого будет несказанно рад потребитель. Наши кроссовки проходят путь от фабрик с потогонной системой в Юго-Восточной Азии, где работают дети (минимизация затрат), зато стоят совсем недорого, будучи брендовыми<sup>40</sup>. Точно так же доступные мясо, яйца и молочные продукты поступают из концлагерей, где животных эксплуатируют, а сотрудники трудятся в фашистских условиях. Мы полагаем, что люди в цехах, делающие наши кроссовки, получают достойную зарплату. Так же наивно мы возомнили, что промышленное скотоводство выполняет едва ли не благотворительные по отношению к животным задачи, щедро одаривая своих сотрудников.

Чаще всего ужасающие, варварские вещи творятся с целью сделать пару лишних долларов и, к сожалению, людей, готовых эксплуатировать животных ради лишней копейки, меньше не становится. Печально, но факт: большинство из нас готовы покупать то, что эти люди производят. И, разумеется, это неразрывно связано с вопросом о том, является ли такое невежество слепым блаженством или уважительной причиной. Будучи веганом, ты невольно заглядываешь за нарядную ширму, за которой культивируется насилие, эксплуатация и убийства. Мы знаем, что мясо – это мертвая плоть, а каждая капля молока и кусочек яйца несут в себе страдания. У многих веганов они вызывают не более чем отвращение и даже тошноту.

Проблема здесь заключается в том, что информация, которой мы располагаем, никто не интересуется. Наша задача в данном случае донести эти данные до широких масс, потому что, как уверены многие из нас, если бы люди знали, что происходит, большинство перестало бы употреблять подобные продукты. Для веганов телятина – бессмысленное насилие и убийство. Для остальных – деликатес, и на этом этапе возникают жесткие споры. Когда утыкаешься в стену разграничения мясоедства и производства мяса, ты заглядываешь за кулису многих лет активных репрессий по отношению к истинным знаниям. Большая часть мясоедов – вполне вменяемые люди, способные сострадать. Именно поэтому они не хотят знать, откуда берется их кусок стейка. Им больше по душе «девственное неведение», но намеренно или нечаянно мы напоминаем им, что это неведение преступно. Вот почему мы, веганы, должны быть очень аккуратны в общении с мясоедами.

Когда приближаешься к разговору о веганизме с мясоедами или сам близок к тому, чтобы перейти на эту диету, важно понимать, что мясоеды – это аналог детей, которые верят в Санта-Клауса. В те нечастые моменты,

---

<sup>40</sup> В США цены на фирменную обувь в худшем случае равны российским, чаще – на 30% ниже. При этом зарплаты выше примерно в 3 раза. Соответственно, купить кроссовки из новой коллекции за \$75 не проблема даже для безработного, получающего пособие (\$1000-1500), но так поступают немногие: лучше дождаться распродажи, тогда цена упадет до \$30-50. При этом индонезийские рабочие, изготавливающие эти кроссовки, зарабатывают порядка 23 центов в час, следовательно, пара кроссовок обошлась бы им в сумму выше месячного жалования.

когда они пускаются в рассуждения о свиных рульках и кожаных пиджаках, они не допускают ни единой мысли о том, что с ними могут быть связаны боль и страдания живых существ. Их представления о современном производстве продуктов животного происхождения ничем не отличаются от веры в существование Изумрудного города. С той же страстью, с какой дети хотят, чтобы Санта-Клаус был настоящим, большинство мясоедов отрицают правду, которую ты до них пытаешься донести. Очень часто они заходят довольно далеко в целях обезопасить свой хрупкий, сказочный мирок от посягательств истины. Для этого они превращают вегана в маргинала, ничтожество, недочеловека – словом, в вегана-фрика. Если они убедят самих себя, что с тобой что-то не так, твои аргументы и факты можно будет с легкостью проигнорировать.

Эту базовую установку мясоеда всегда нужно держать на заметке, имея за пазухой серьезную стратегию, эффективную в том или ином проявлении в ряде случаев, которые мы приведем ниже. Принимая во внимание вышеизложенный ментальный механизм мясоеда, нужно помнить, что наши техники призваны поддерживать мир между тобой и окружающими и помочь тебе остаться в здравом уме. По правде сказать, для нас нет вопроса, являются ли эксплуатация и угнетение животных оправданными хоть на грамм, и нет ли морального беспредела в поддержании такой ситуации. Вопрос лишь в том, чтобы направить свое негодование на благие цели, сделав мир вокруг себя хоть чуть-чуть лучше через привлечение внимания окружающих к проблеме, при этом не упав в их глазах.

Большая часть наших советов основана на личном опыте – иногда горьком – но кое-что мы позаимствовали из великолепной книги Кэрол Адамс «Жизнь среди мясоедов». Если потребуются подробные красноречивые рекомендации по общению с родственниками, друзьями и любимыми людьми, имеет смысл прочитать этот 300-страничный труд. Кроме того, ответы на многие вопросы можно найти здесь: <http://www.cok.net> и здесь: <http://www.veganoutreach.org>.

Тем не менее, вот наш основной постулат: бесконфликтные стратегии срабатывают в ситуациях со знакомыми людьми. Иными словами, в общении с друзьями, семьей и коллегами лучше избегать жестких дискуссий о правах животных, риторики об убийствах в промышленных масштабах, мертвой плоти и так далее. В принципе, нет ничего плохого в суровых терках о правах животных?), но этими инструментами нужно пользоваться умеючи и в адекватных обстоятельствах. Ты же не используешь отвертку, когда нужен гаечный ключ, так что не нужно гнать чернуху, когда обедаешь в кругу всеядных. Мы даем этот совет не потому, что боимся конфронтаций или честности, а потому, что бесконфликтные тактики лучше работают на образ конкретного вегана и веганизма как такового. Ведь наша цель в том, чтобы распространить веганизм как можно шире, а для этого он должен стать поистине привлекательным. Думай об этом так: можно проиграть пару битв в крестовом походе, если это поможет, в конечном счете, выиграть войну.

**Не отстаивай веганизм во время еды.** Как мы уже писали, прием пищи – это святое. В процессе питания не принято говорить про смерть, которую повлекло приготовление чьего-то скаллопини из телятины. Это отталкивает людей от вегана, заставляя еще более ревностно отстаивать свой выбор и злиться на нарушителя спокойствия. Во время пищевых процедур лучше всего говорить кратко и не вдаваться в детали. Это не значит, что нужно сдаться; просто перенести беседу на более подходящее время, задвинуть нечто вроде «Я бы с удовольствием об этом поговорил, но лучше, если мы сделаем это после обеда».

**Не поучай мясоедов с умным видом.** Если будешь вести себя так, будто ты поднялся на более высокую ступень эволюции, от тебя быстро устанут или попросту заткнут. Никто не любит, когда до них снисходят, мучают проповедями или отчитывают. Это порождает агрессию, отталкивает человека от тебя и вынуждает встать в позу обороняющегося. Более того, такое поведение, скорее всего, еще больше науськает человека на веганизм. Не превращайся в кретина – эдакий прыщ на жопе.

**Дай людям хотя бы заинтересоваться веганизмом.** Нередко мясоеды сами испытывают неподдельный интерес к тому, что такое быть веганом, или переживают сложный период, вникая в веганский образ жизни. Если они приходят с вопросами, отвечать надо начистоту. Это отнюдь не значит, что нужно быть пассивным. Устраивай веганские обеды, собери группу активистов, показывай фильмы, посвященные правам животных или их нарушениям. Но не нужно быть назойливым и лезть со своими идеями к первому встречному безо всякого повода – как бы ты ни хотел изменить положение вещей.

**Будь доволен собой.** Лучшая реклама нашей диеты – это счастливое лицо. Не жалуйся, что в этом кабаке мало пригодной для тебя хавки. Напротив, покажи, что быть веганом просто и здорово. Большинство мясоедов и вегетарианцев рассматривают веганизм как жизнь, полную лишений, и нет лучшего способа укрепить в них это заблуждение, чем постоянно жаловаться на дурака, составившего меню, и ныть на счет того, сколько мучений тебе приносит забота о животных.

**Путь к сердцу мясоеда лежит через его желудок.** Готовь вкусные веганские блюда и раздавай их знакомым и незнакомым. Докажи, что веганская еда – это деликатесы. Объясни, что веганы едят не только коренья и яблоки. Лучше даже не говорить, что эта еда – веганская, а просто вкусно накормить человека ужином, и объявить уже потом. Еще один отличный вариант – сводить всех заинтересовавшихся в хороший веганский ресторан<sup>41</sup>.

**Постарайся не расстраиваться, натыкаясь на насмешки.** Некоторые люди любят издеваться над вегетарианцами и веганами хохмы ради. К настоящему моменту мы оба очень хорошо знакомы с этими насмешками. Мы – убийцы растений, флороненавистники, сентиментальные любители

---

<sup>41</sup> В России это не так просто, тем не менее, Москва уже пытается догонять западноевропейские столицы и американские мегаполисы: <http://www.timeout.ru/journal/feature/2465/4> Более полный список см. в Приложении Б.

животных и т.д. и т.п. Разумеется, нет на этой планете вегана, который хоть раз в жизни не наблюдал бы, как мясоед, нарочито паясничая, кладет кусок стейка себе в рот и начинает мычать в деланном экстазе от поедания мертвой плоти (вся ничтожность подобного поведения в том, что каждый недоумок, делающий это, уверен, что он – первый, кто до такого додумался). В этот момент важно помнить о цепи обратной связи: чем больше и болезненней ты реагируешь на подобные выпады, тем больше энергии отдаешь человеку, который тебя поддевает и который от этого лишь усиленно продолжит так делать. Есть откровенно ебнутые типы, которые, будучи уже немолодыми, не вкуривают происходящие вокруг них процессы и отрываются, практикуя подобное поведение. Для многих не обращать на подобных персонажей внимания очень проблематично, но мы гарантируем, что так тратится намного меньше нервных клеток.

**Не надейся, что кто-то о тебе позаботится.** Мы бесконечно благодарны Кэрол Адамс за ее тщательность, потому что это действительно важно: если отправляешься на званый ужин, не рассчитывай, что там будет то, что ты ешь. Подкрепись заблаговременно, если предполагаешь, что пригодных для тебя блюд не предвидится.

**Кроткие веганы страдают.** Заставить людей кормить тебя, как тебе нравится, ты не можешь, но ты можешь сделать так, чтобы о твоей диете знали все и с ней считались. Сказать, что ты – веган, недостаточно: необходимо объяснить, что ты не ешь никакие продукты животного происхождения, включая рыбу, яйца, молоко, мед и сыр (как ни удивительно, многие люди не считают сыр продуктом животного происхождения). Ты должен быть предельно откровенен в том, что касается веганизма, или тебе несдобровать. Глупо бояться подпустить людей к своей диете. Особенно если дома тебе продолжают класть яичницу на завтрак и телятину на ужин. Это может быть некомфортно, ты можешь стесняться, но твой выбор должен быть известен окружающим, которые вовлечены в совместный процесс питания во избежание неприятных для всех недоразумений.

**Никакой грубой силы.** Тяжкий урок, полученный нами, позволил сделать вывод: агрессивная тактика приводит к чудовищным последствиям, если речь идет о семье и друзьях. Инструктировать Тетю Эдну относительно страданий на яичных фермах из-за омлета, который она подала, как правило, приводит к единственному результату, имя которому Архипиздец. Это вызывает в любящей тете враждебность, вызванную осуждением, и закончится либо тем, что она доведет тебя до белого каления или несусветно расстроится. Бывает, что жесткая тактика очень даже полезна, но это случается не так часто, и если ты хочешь остаться в нормальных отношениях с окружающими, лучше сдерживать себя от применения подобных практик в повседневной жизни.

Итак, мы разберемся, как общаться с семьей, друзьями и коллегами.

**Семья, или «Эти люди точно мои родственники?»**

Когда Дженна еще была эмоционально хрупким тинейджером на стадии полового созревания, ее бабушка любила говорить ей, какой у Дженны огромный зад.

- Господи, вы только посмотрите – тебе не кажется, что он стал еще больше? - спрашивала она, размахивая рукой, как будто разгоняла чудовищную вонь (видимо, бабуля никогда не слышала Сэра Микс-Э-Лота<sup>42</sup>).

И хотя бабушка никогда не была мерзопакостной, она наносила очень сильные эмоциональные удары девочке, которая только-только начинала осознавать свое тело и сексуальность.

В этой истории примечательны две вещи. Во-первых, родственники очень близки тебе, и они часто чувствуют, что могут сказать все, что угодно, даже если это может обидеть. Это особенно проявляется, когда родственник, толкающий телегу, приходится тебе отцом или матерью (и сколько бы лет тебе ни было, от этого не уйти). Во-вторых, так же тяжело, как Дженна переживала критику в период взросления, новоприбывшие веганы переносят переход к новому образу жизни и мышления, поэтому человек на этой стадии становится очень чувствительным. Это распространяется как на мягких и стеснительных веганов, так и на любителей поспорить-покричать. Когда привыкаешь к тому, что ты – веган, уже не особенно хочется распространяться относительно того, по какой причине ты так для себя решил. Возможно, ты знаешь истинные причины, но еще не готов защищать свои принципы со всей самоотверженностью. Или ты просто не ожидал, что по этому поводу будет столько шума.

Семья может стать наибольшим препятствием для становления вегана, и многие колеблются, объявлять ли о своем решении родственникам. Реакция может быть самой разной – от поддержки и полного приятия до нейтральной амбивалентности, угроз («ешь это или...»), измывательств («м-ммм... сочное мясо!») и продолжительных жалоб и споров («ты не любишь мою стряпню, значит, ты меня не любишь»). Как ни печально, универсального пути решения этих вопросов не существует.

Часть проблемы состоит в том, что все семьи разные и нет такой вещи, как «обычная» семья. В этой связи рекомендуется работать в том направлении, какое представляется наиболее перспективным в конкретной ситуации.

Отчасти тут могут помочь какие-то прецеденты разрешения конфликтов в семье, особенно если ты неплохо себя показал в отстаивании собственных взглядов или преуспеваешь в перекрикивании. Лучшая позиция в любой ситуации – быть твердым, но вежливым. Определенно не стоит читать людям лекции, даже если ты считаешь, что поступки окружающих, попросту ужасны. Первое время, пока люди не привыкнут, будет нелегко. Но ты всегда можешь сгладить острые углы предложением приготовить что-

---

<sup>42</sup> Энтони Рэй (р. 1963), он же Sir Mix-A-Lot – рэпер, лауреат премии «Грэмми» (1993). В музыкальную историю вошел благодаря хиту «Моя крошка вернулась» (1992), который начинается словами «Я люблю большие попы и не могу вам врать / И вся моя братва не в силах устоять».

нибудь для всех (многих по-настоящему потрясает, насколько вкусной может быть веганская еда).

Что бы ты ни делал, ты не должен уходить от своего решения стать веганом. Не дай себя затюкать и заставить делать то, с чем ты не согласен. То есть, неправильно брать мини-отпуск от веганизма, чтобы сделать окружающих счастливыми или избежать назревающего конфликта. Все подобные увертки – лишь откладывание проблемы и демонстрация несерьезности своих намерений. В довершение ко всему, если родственники используют методы принуждения, чтобы заставить тебя отказаться от веганизма, это лишний раз доказывает, что такие методы работают. Еще раз: кроткие веганы страдают.

Чаще всего подобные трения возникают на праздничных ужинах. Если ты в состоянии выдержать мясо, разложенное на столе по блюдам и тарелкам, лучше всего принести свои собственные блюда (в особенности в том случае, если тот, кто готовил, не сделал ничего веганского для тебя). Если близость трупа индейки или ветчины тебя по-настоящему вымораживает, ты должен провести для себя эту черту – ради сохранения психического здоровья. Иными словами, от тебя требуется определить границы, за которые ты не готов заходить и придерживать их – твердо, но вежливо.

Вместе с тем, важно помнить, что быть самоуверенным вовсе не значит набрасываться на свою семью по каждому удобному поводу, называть ее членов убийцами животных или забрызгивать искусственной кровью во время обеда. Возможно, придется быть менее конфликтным, чем тебе того хотелось бы, но это та цена, которую необходимо заплатить для установления нормальных взаимоотношений с родней. Как уже было сказано, нет более качественной рекламы веганизма, чем коммуникабельный и приятный в общении веган.

На самом деле, еда создает не всегда ожидаемые эмоциональные пристрастия и распределяет роли. Например, мама Боба обожает готовить. Она любит, когда в доме пасется толпа людей и наслаждается откармливанием этой толпы до состояния, когда люди уже готовы лопнуть. Зная об этом, к ней стекаются все соседи, потому что у нее всегда навалом хавки, а если провиант заканчивается, она быстро выскакивает в магазин и закупается по полной. Такой подход создает гостеприимную атмосферу, и все чувствуют себя просто замечательно. Беда лишь в том, что, став веганом, Боб осложнил для мамы задачу. Веганизм сделал затруднительным готовить для него тонны еды. То, что раньше приносило радость, теперь стало занозой в заднице. «Что мне для тебя приготовить, сыночек?» сменилось на «Господи, тебе невозможно угодить!»

Говоря начистоту, мама Боба очень поддерживала его в решении стать веганом, но поначалу ее оттолкнула такая идея, когда ее, по сути, проверили, как повара, на профессионализм и разносторонность. Кроме того, поскольку отношения Боба с едой изменились, изменились и отношения с мамой. Спустя пару месяцев она купила пару веганских поваренных книг и сейчас

уже всюду разрабатывает новые рецепты. Тем не менее, какое-то время ушло на то чтобы дойти до этого этапа, так что не стоит удивляться, если кто-то близкий воспримет твой отказ от его готовки как личное оскорбление. Важно помнить, что для устранения недопонимания (особенно если речь идет о родителях), вероятно, придется вести длительный бой, требующий терпения и времени.

Кроме того, нельзя позволять эмоциональным играм твоих родичей принимать решения за тебя или превратить ситуацию в поединок сил воли. Донеси свои доводы, дай всем знать, что конкретно ты не ешь, и предложи накормить ужином собственного приготовления. Уверенно стоять на своем и показывать серьезность намерений – лучшая позиция. Но есть еще одна возможная реакция семьи на твое решение: объявить тебе, что это лишь стадия в твоей жизни. Обычно такой подход проявляется в одной из двух форм:

а) Милосердная. Возможно, ты, читатель – представитель нашего поколения, который прошел фазу вареных джинсов и *Orchestral Manoeuvres in the Dark*<sup>43</sup> или преодолел этап жизни, когда носил широкие штаны, занимался единоборствами и плясал брейк-данс. Или, быть может, ты вошел в стадию любви к скейт-панку, из которой так и не вырос. Как бы то ни было, все эти пункты имеют право на существование. Как и любого другого человека, тебя засасывало нечто подобное. Но если ты – веган, и веган по правильной причине, то ты это делаешь не потому, что это очередное увлечение, а потому, что это выражение твоего этического выбора. Именно поэтому сравнение веганизма с вареными джинсами попросту некорректно. Однако это не значит, что семья воспримет твой выбор адекватно. Не исключено, что для них твой новоприобретенный веганизм – это такой же каприз, как любовь к тем богопротивным широким штанам. Они не понимали, зачем тебе квадратный метр линолеума под занятия брейк-дансом, не поймут и с чего вдруг ты отказываешься от деликатесных продуктов животного происхождения. Посему когда ты объявишь им, что ты – веган или намереваешься им стать, они посмотрят на тебя через призму опыта твоих предыдущих увлечений и заключат для себя, что никогда всего этого не догонят.

б) Беспощадная. Твоя семья убеждена, что ты в принципе не способен принимать долгоиграющие решения, и смотрят на тебя, как на годовалого ребенка, считая, что твой выбор всегда продиктован непостоянными, несостоятельными причудами. Они уверены, что ты – человек, слушающий свое глупое сердце, а не голос разума, что однажды ты проснешься и позавтракаешь яичницей с беконом и стаканом молока.

К сожалению, варианты А и Б не всегда могут быть взаимоисключающими, но первый все же более распространен. И хотя ты можешь подумать, что мы обращаемся к тинейджерам со всеми этими «фазами», то же самое можно отнести и к вполне взрослым людям,

---

<sup>43</sup> Британская группа, прошедшая путь от постпанка до синти-попа. Существовала в период 1978-1996. Спустя 10 лет собралась вновь и жива по сей день.

получившим ученую степень и уже делавшим многие другие взрослые вещи (как-то похабно звучит!). Вполне себе зрелая Дженна, кандидат наук, работающая полный рабочий день, до сих пор слышит вопрос родителей о том, веган ли она «до сих пор»? И хотя родители очень правильно относятся к ее веганизму, их понимание основывается на том, что это временно.

Частично такое отношение обусловлено ее великолепными, радиоактивными и совершенно бесноватыми 80-ыми, но в определенной степени роль сыграло то, что они видят в веганизме не более чем сплошные лишения. Для них, как и для многих других всеядных, веганизм – это самая скверная диета на планете. Для большинства из них жизнь без продуктов животного происхождения кажется недостойной, как бы пафосно это ни выглядело с нашей стороны баррикад. Наблюдая со своего ракурса, они рассматривают веганизм как очередную секту, интересуются и недоумевают, как можно долго в ней состоять. Лучший способ ответить им – не изменять себе.

И последнее о том, что касается семьи. Стычки на тему веганизма могут происходить из-за «заботы о твоём здоровье». Здесь ты вновь услышишь безумные литании: «Откуда ты будешь получать кальций/белок/железо?», «Ты точно не умрешь, если не будешь есть мясо?», «Ты уверен, что проживешь на одних овощах?», «А разве люди не должны есть мясо?». Один наш друг решил эту проблему очень просто – предложил родственникам сходить к диетологу. Они согласились, и диетолог ответил, что веганская диета – наиболее здоровая. После чего все пытки прекратились.

Тем не менее, в качестве ответов на эти вопросы мы очень рекомендуем книгу «Становление вегана» Бренды Дэвис и Весанто Мелины<sup>44</sup>. Авторы – эксперты в вопросах веганской диеты, так что даже если тебя окончательно зачморит дорогая семейка, этот текст сделает тебя подкованным.

Если обстоятельно подойти к делу, после проделанной с родичами дипломатической работы большинство семей оказываются вполне гибкими и принимают веганизм как данность. Со временем они даже будут уважать тебя за целеустремленность. Это может потребовать времени, упорства и ангельского терпения с твоей стороны, но, в итоге они смиряются. В конце концов, вы – семья, и они так же не могут тебя поменять на кого-то другого, как ты – их, так что все равно придется притираться.

### **Друг Познается в Еде**

Их можно любить или ненавидеть, но именно с ними мы проводим свободное время. И однажды обязательно наступает момент совместной трапезы, и тебе непременно придется затирать про веганизм. Если ты –

---

<sup>44</sup> Всемирно известные и уважаемые диетологи. Бренда Дэвис – бывший председатель Вегетарианской практикующей группы диетологов в Американской ассоциации диетологов. В соавторстве с другими уважаемыми специалистами она написала ряд книг, в том числе и доступную на русском языке «Питание для профилактики и лечения рака»: <http://www.vita.org.ru/veg/veg-health/meal-prev-cancer.htm>

везунчик, у тебя крутые друзья с большим сердцем, которые любят тебя независимо от твоих пищевых предпочтений и будут принимать твой веганизм в расчет, всякий раз выбирая ресторан или готовя еду дома.

Но если фортуна тебе не улыбается, и друзья у тебя так себе, то они наверняка решат, что ты спятил. В этом случае они будут тебя дразнить, саботировать твой веганизм и всячески осложнять тебе жизнь своим недовольством. Или – как вариант – воспримут это как смешную причуду.

Вне зависимости от формы выражения, ты должен быть готов к тому, что твой веганизм может как минимум изменить отношение твоих друзей и их семей к тебе не в лучшую сторону. Тебя могут начать рассматривать как неуправляемого и несговорчивого персонажа за то, что ты отказываешься от вегетарианских блюд и упорно не хочешь возвращаться к мясоедству, когда тебя вежливо просят. Как и многие другие, друзья могут решить, что ты хочешь привлечь к себе внимание, заходя слишком далеко в своей «веганской теме» или попросту «проходишь очередной этап» или и то, и другое.

Дело в том, что, к сожалению, не стоит ожидать, что реакция друзей на твоё решение будет отличаться от реакции остального мира, даже если твои друзья – самые понимающие люди в других сферах (как мы уже писали в Главе 2, с наибольшей простотой веганизм принимают «леваки» и «либералы»), но и они могут отвергнуть твои идеи, сославшись на то, что «люди – прежде всего»).

Наш совет на этот случай прост. Ты должен быть предельно честен с друзьями в вопросах твоего веганизма. Мы повторим уже избитую истину: кроткие веганы страдают! Если друзья мутят пати, лучше всего связаться с ними заведомо и напомнить, что ты – веган. Ты должен обстоятельно объяснить им, что это значит предельно доступными словами («Я не ем яйца, мясо, молочные продукты и рыбу»). Мы не хотим сказать, что твои друзья – тупицы, но нельзя требовать от всех знания специальных терминов. Потому что переоценить их осведомленность зачастую оказывается рискованной затеей: можно закончить вечер, сидя перед блюдом со всевозможными сырами. Предложи принести что-нибудь с собой, потому что в этом случае тебе гарантированно будет что проглотить. Ещё один выход: поесть заранее, чтобы точно не голодать.

Предлагая принести собственную еду, ты снимаешь груз с плеч хозяина, который запланировал приготовить голову быка или другое самое модное блюдо недели в сфере изуверской кулинарии. Кроме того, своим предложением ты сыграешь в тонкую игру: если ты принесешь веганское блюдо, которое по-настоящему рулит, его вполне можно не только слопать самому, но и частично (или даже полностью, оно того стоит) скормить окружающим, доказав, что ты не ешь ветки деревьев, которых так боятся всеядные, заодно заверив всех, что веганская хавка может быть очень даже вкусной и выглядеть аппетитно, несмотря на дурные предчувствия непосвященных. Поэтому, если планируешь делиться с народом, имеет смысл прихватить нечто визуально эффектное. Когда мы готовим для наших

друзей-мясоедов, они постоянно изумляются, насколько вкусна веганская еда и разубеждаются в том, что веганизм – это путь жертвоприношений.

С другой стороны, возможно, многие друзья не настолько восприимчивы. Не исключено, что они из тех, кто будет забрасывать тебя миллионами гипотетических вопросов («А ты будешь есть мясо, если...?»), чавкать ростбифом тебе в лицо, вопить на тебя, прятать в твою еду мясо и молочные продукты или просто занудствовать. В таком случае рецепт тот же: сказать, что это твой выбор и попросить его уважать. Дай им время свыкнуться с мыслью, но не позволяй сесть на шею, особенно в том, что касается подбрасывания невеганских продуктов тебе в пищу. Оставайся тверд, но вежлив и не позволяй тебя дразнить. За себя постоять нужно уметь, но не ввязывайся в глупые свары, особенно во время еды.

Кроме того, многое зависит от того, насколько ты любишь катить на людей бочку, когда они тебя доводят. Однажды Боб обедал со своей студенткой Филлис и заказал соевый сэндвич. Прекрасно зная, что Боб – веган, Филлис посмотрела на сэндвич взглядом, полным отвращения и сказала:

- Фуу, Боб, как ты можешь это есть? Я собаку лучше кормлю.

Боб посмотрел на ее сэндвич с яйцом и сыром, состроил аналогичную гримасу и выдал:

- Фууу, Филлис, как ты можешь есть коровьи выделения и результаты репродуктивных функций куриц?

Взбесив Филлис донельзя, Боб конкретно отвалил ее от любимого сэндвича. Мораль сей басни не в том, что делать подобные вещи приходится часто, но иногда бывает дико ржачно выстебать того, кто тебя раздражает. Тем не менее, наезжать на людей не всегда продуктивно, а порой и опасно, посему не рекомендуется к регулярному использованию. Элементарная самозащита, тем не менее, не повредит. Опыт показывает, что досаждающих мясоедов легко можно заткнуть разговорами про кишечную палочку и коровье бешенство. И, в конце концов, если ты всю дорогу был терпелив, учтив и ненавязчив, а друзья по-прежнему гонят фуфлю про твой веганизм, быть может, пора найти новых друзей.

Вероятно, это прозвучит грубо, но если ты в веганизме всерьез и надолго, тебе понадобятся друзья, поддерживающие твое решение и не поливающие помоями. Редкие наезды и шутки не стоят того, чтобы посылать друзей, но если тебя перманентно бомбардируют идиотскими комментариями, придется взять слово, растолковать друзьям, каково тебе и попросить остановиться. Если тебя не воспримут всерьез, значит, у вас проблемы во взаимоотношениях – если речь не идет о физиологической привязанности – и мы не видим особых причин продолжать с ними общаться. Веганизм – огромная часть жизни, и близкие люди обязаны ее уважать.

Вне зависимости от того, хорошие у тебя отношения с друзьями или скверные, ты всегда можешь найти веганские сообщества в интернете. Если ты живешь в США или Канаде, ты можешь пообщаться с веганами в живую на ужинах и других мероприятиях, устраиваемых через [vegan.meetup.com](http://vegan.meetup.com).

Мы на них никогда не бывали, но слышали, что там очень круто. Они проводят встречи по всей Северной Америке. Для подозрительного читателя поясним: это не онлайн-служба знакомств; это просто ресурс, помогающий веганам встречаться и уходить в отрыв. А если есть интерес именно к службе знакомств, кормящей веганов, имеет смысл пошуршать по Сети. Например, VegWeb ([www.vegweb.com](http://www.vegweb.com)) предлагает недорогие услуги.

Без преувеличений можем сказать, что если ты учишься в колледже или просто живешь в университетском городке, ты легко сможешь найти веганов или даже зоозащитную организацию на кампусе либо вступить в местное сообщество (если оно не перенасыщено преуспевающими эскиппарями в летах, которые слишком заняты актуальными международными проблемами, чтобы обратить должное внимание на права животных в их собственной стране). На большинстве кампусов имеются свои веганские группы, которые мутят междусобойчики и сейшены. Некоторые даже устраивают местные акции, раздают листовки и так далее. Если же на кампусе еще нет группы, то почему бы тебе ее не организовать? Все, что нужно сделать – это придумать название, потратить пару баксов на фотокопирование объявлений и флаеров и объявить о месте и времени сбора. Это действительно так и происходит. Еще один вариант – разослать соответствующие сообщения по внутренней электронной почте кампуса.

В случае с кампусом, на котором работаем мы, несколько просвещенных студентов сумели запустить ячейку Веган-Акции в течение нескольких недель и заработали постоянный статус клуба спустя семестр. Группе даже удалось добиться разрешения на просмотр таких фильмов, как «Свидетель» и «Мирное Королевство»<sup>45</sup> и организовывать вечер, где каждый мог бесплатно попробовать веганскую еду. Даже невзирая на превалирующую аполитичность и консервативность нашего кампуса, группа росла по часам. Как следствие, ее членам удалось пролоббировать появление большего числа веганских блюд в кафетериях.

Если решишь собрать свою группу, важно принимать туда всех – всеядных, вегетарианцев, веганов, неважно. Дай людям шанс прийти к собственному решению без давления. Откровенно отвечай на вопросы, позволь установить каждому свою скорость перехода на новую диету. Разумеется, если часть группы желает идти дальше, устраивая радикальные акции, протестные марши и всячески двигать свои интересы, остальная часть сообщества не должна ей мешать. Иногда радикальные шаги куда более уместны и важны, и все же нужно помнить, что ты воплощаешь образ вегана и зоозащитника для окружающих, поэтому на тебе лежит ответственность за репутацию движения. При этом всегда необходимо отдавать себе отчет в том, какая отдача будет от той или иной акции.

Возвращаясь к теме друзей, улаживать с ними проблемы имеет смысл так же, как и со всеми остальными – балансируя на грани жесткости и гибкости, порой пропуская мимо ушей (и глаз) какое-то дерьмецо. Опираясь

---

<sup>45</sup> Peaceable Kingdom (2004), режиссер Дженни Стайн. Она также сняла и спродюсировала фильм «Свидетель».

на опыт, можем сказать, что большинство друзей пассивно примет твой веганизм без звука. Главное помнить: лучшие советчики – вежливость и твердость, отстаивание своих решений и избегание проповедей. Немного удачи и упорства, и ты без проблем уладишь с всеядными друзьями все вопросы.

Мы разобрались с семьей и друзьями. Но есть еще одна группа мясоедов, которой стоит посвятить пару строк. Если ты не настолько преуспеваешь, чтобы быть финансово независимым, ты наверняка батрачишь 40 с чем-то часов в неделю рука об руку с другими людьми на благо Плантатора. Следующая глава посвящена тому, как обтяпывать скользкие моменты с коллегами, начальством и другими персонажами там, где мы превращаем наше время в деньги: на работе.

### **Понедельник — день тяжелый**

Ты на корпоративном барбекю, вежливо отказываешься от поджаренного на гриле мяса. Ты в столовой, отчаянно пытаешься отыскать что-то пригодное в пищу, помимо салата. Тебя приглашают на обед коллеги, а ты пытаешься догадаться, будет ли в этом ресторане что-то для тебя, помимо картофеля фри. Ты сидишь в своем кабинете, мирно поглощая принесенную из дома хавку. Так или иначе, единожды попробовав ужиться с миром всеядных сотрудников, ты раз и навсегда становишься веганом-фриком.

Как-то раз Дженна настойчиво пыталась пережить кафедральный ужин по случаю окончания семестра без громких сцен. В конце концов, это люди, с которыми ты видишься изо дня в день, и которые могут повлиять на твою дальнейшую карьеру, так что злить их ни к чему. В предыдущие годы ужин проходил в формате шведского стола, в связи с чем ничье внимание не фокусировалось на том, что в тарелке у соседа. Но в этом году это был сидячий ужин – плохие новости.

К счастью, Дженна позаботилась о себе заранее, попросив секретаря заказать для нее веганских блюд, потому что, черт возьми, если уж ей пришлось отвалить за ужин 25 бакинских, хотелось бы все-таки что-то схомячить. Но сидячая форма мероприятия сыграла свою роль – привлекла к Дженне внимание. Каждый раз, как в ресторан приходил кто-то новый, она слышала:

- Э, Дженна, да у тебя какой-то диковинный набор!

Поскольку на кухне почти забыли про веганские блюда, их подали позже, чем все остальное, и это привлекло еще большее внимание, и как только это произошло, посыпались неизбежные вопросы и комментарии.

- Значит, ты веган...

Сразу после этих слов кто-то спросил, что такое веган. Дженна терпеливо объяснила, что она не ест ни мясо, ни яйца, ни молочные продукты.

- А откуда же тогда ты берешь белок? А кальций? Ты еще молодая, но все же никогда не рано задуматься об остеопорозе.

Услышав это, Дженна очень захотела рассказать о том, что веганская диета куда лучше для предотвращения остеопороза, потому что содержит больше кальция и выигрывает у мясоедской за счет того, что растительный белок не высасывает из костей кальций, но прикусила язык и отделалась стандартным ответом «никаких проблем – я получаю белок и кальций», а затем пробормотала что-то про фасоль, тофу и зеленый салат.

- Так ты – веган по политическим причинам или еще по каким-то?

- По этическим, а также исходя из пользы для здоровья, - коротко ответила Дженна.

На этом моменте разговор как-то резко переключился на обсуждение Диеты Южного побережья<sup>46</sup> и того, насколько вкусненькие и разнообразные мясные блюда она включает, хотя коровам, скорее всего, она не очень нравится. Один персонаж даже заявил:

- Наверное, счастливые животные на вкус намного лучше.

На что Дженна очень хотела ответить «Они были бы намного, блядь, счастливее, если бы вы их не ели!», но так как внимание уже не было приковано к ней, продолжила разговор о садоводстве и растениях со своим соседом.

Хотя мы всегда очень гордились тем, что мы – веганы, и с удовольствием отвечали на вопросы любого, кто заинтересуется, работа – это иная реальность, в которой ты должен уметь проигрывать битвы. В противном случае, ты рехнешься и будешь отпугивать от себя окружающих вместо того, чтобы показать им, как здорово быть веганом. Как мы уже упоминали, вступать в конфронтации не всегда выгодно, но исходить нужно, безусловно, из конкретной ситуации. Стоит тебе единожды раскрыть на работе, что ты – веган, и тебе гарантирован поток самых разных реакций.

Некоторые люди очень легко с этим смирятся, даже с воодушевлением. Другие будут забрасывать тебя тупыми вопросами, способными свести с ума, и постоянно испытывать твоё терпение. Третьи окрестьят тебя фриком и будут стебаться над или даже попытаются «заставить» есть мясо, совсем как семья и друзья. Много из того, что происходит, зависит от специфики твоей работы и отдела, в котором ты трудишься. Едва ли кто-нибудь засек бы, что Дженна – веган, если бы не университетские сборища. Людям других профессий приходится решать вопросы с буфетами и общественными столовыми или постоянно ходить питаться с клиентами или коллегами.

Так же, как в случае с семьей и друзьями, важно помнить, что в общении с сослуживцами лучше ограничиваться обрисовкой общих принципов, без деталей. Тем более что здесь разговор наверняка будет иметь место за едой, и любая конфронтация сыграет не в пользу образу вегана в

<sup>46</sup> Диета для снижения веса, родившаяся благодаря одноименной книге (2003) кардиолога Артура Агатстона (р. 1947). Включает 3 фазы. В первую входят почти все продукты, кроме алкоголя, фруктов, зерновых, некоторых овощей и сыров и определенных видов мясных продуктов. При наступлении второй фазы в рацион возвращаются злаки, фрукты и молочные продукты; разрешается употребление небольшого количества картофеля и красного вина. На третьей фазе допускаются только «хорошие углеводы» (например, неочищенный рис вместо шлифованного) и «хорошие жиры» - т.е. полиненасыщенные (рыба, орехи, сливочное масло, бананы и др.) и мононенасыщенные (авокадо, оливковое и подсолнечное масла, кукурузные хлопья и т.д.).

целом. Доноси свои пожелания заблаговременно, если это возможно, и всегда будь уверенным и счастливым в своем веганизме.

Эти общие рекомендации могут сыграть определенную роль в установлении нормальных отношений на работе, в зависимости от типа микроклимата в коллективе. Лучший совет в данном случае – это приносить еду с собой. Если подходить к вопросу обстоятельно, можно заготовить тонну риса, макарон, супа, начинки для сэндвичей или салатов на неделю вперед и таскать с собой порции. Мы знаем, это звучит как-то по-лоховски, но поверь – оно того стоит, особенно если есть желание питаться здоровой едой и не голодать или избежать спуска денег на рестораны. Имеет смысл брать с собой контейнеры с яблочным муссом, сухими крендельками, фруктами, морковью, хумусом<sup>47</sup> и чем там там еще любишь пробавляться. Нельзя забывать, что, покупая что-то в буфете, узнать содержимое, как правило, можно уже только потом. Эти советы наверняка сэкономят тебе средства. Авторы поваренной книги «Сад вегана»<sup>48</sup> предлагают носить с собой фанковую коробку для ланча для твердой пищи и термос для супа, чтобы выглядеть круто и правильно обедать.

Дженна заметила еще один плюс в том, чтобы носить еду с собой: люди постепенно начинают спрашивать, что же такое она с собой притаскивает. Стоило ей разогреть обед в микроволновке, как секретарша сразу отреагировала:

- О, как вкусно пахнет! Что это?

Сейчас она периодически стреляет у Дженны рецепты. По мере того, как люди осознают, что веганы совсем недурно питаются (см. Главу 4), они начинают врубаться, что мы – не такие уж ущербные фрики.

Если же тебе приходится ходить в буфет, ты все равно можешь приносить с собой еду из дома и обедать вместе с коллегами. Хорошо, когда персонал относится лояльно к проносу собственных продуктов. Если нет, можно попробовать поговорить с администрацией и попросить добавить в меню веганские блюда. Люди на удивление сговорчивы в подобных вопросах. Либо же они пошлют тебя подальше и скажут жрать, что дают. Убедись, что они видят разницу между веганом и вегетарианцем, чтобы дело не увенчалось сырным блюдом (не забудь упомянуть молоко, сливочное масло, майонез – если он не на сое или горчице, – сливки, мед и т.д.; люди не всегда четко осознают, что все это продукты, получаемые из молочных продуктов и яиц). Если же ты уверен, что тебе откажут, скажи не «я не хочу», а «мне этого нельзя». Они подумают, что у тебя какая-то аллергия, и пускай. Печально осознавать, что люди более толерантны не к личному выбору человека, а к вынужденным решениям, но такова жизнь. Иногда можно

---

<sup>47</sup> Пастообразная закуска на основе пюре из нута (турецкого гороха), очень популярная в странах Ближнего Востока, в Греции, Турции и на Кипре. Другие ингредиенты: оливковое масло, чеснок, лимонный сок, паприка, тахини (паста из кунжута).

<sup>48</sup> Авторы Тая Барнард и Сара Крамер также написали книгу «Как это по-вегански: неотразимые рецепты блюд растительного происхождения» (1999). Кроме того, перу Сары Крамер принадлежат «Дольче Веган: как упростить жизнь вегана» (2005) и «Веган на движухах: кулинарная книга и инструкция по выживанию для вегана в дороге» (2008).

применить тактику в духе «я не уверен, что это не трансгенные продукты» и «мне кажется, на кухне мочатся в еду».

Но если ты идешь с коллегами или клиентами куда-то в нерабочее время, это уже другое состязание, которое мы детально рассматриваем в Главе 4. Лазейка, как мы уже писали, находит облик в китайском или индийском ресторане, где наверняка найдется пара веганских блюд. Это куда лучше, чем идти в стейк-хаус, чтобы всю дорогу вдыхать запах мертвой плоти и жевать печеный картофан в сухую. Боб с успехом использовал эту стратегию, когда брал вместе с коллегами китайский шведский стол. Если пригодной еды мало, съешь, что дают, потом дозаправишься. На все вопросы отвечай вежливо, на предложения съест что-нибудь, чего тебе «нельзя» – лаконичным «нет, спасибо». И, самое главное, постарайся не выглядеть жалким. Это не так просто, если коллеги тебя очень раздражают, но попробовать стоит. Опять же: не веди себя так, будто веганизм – это тяжелая ноша, а владелец ресторана – говнюк, раз не заставил поваров приготовить побольше веганских блюд.

Эти советы относятся и к званым ужинам и барбекю в гостях у коллег. Так же, как ты проделывал это с друзьями, всегда можно осведомиться заранее, будет ли там что-нибудь, что ты сможешь есть, но не заставляй человека специально готовить для тебя (с определенной долей вероятности люди будут в растерянности, что бы тебе такое замонстрировать). Предложи принести что-нибудь с собой или запросто явись на барбекю с соевыми гамбургерами. Последнее средство – поесть до мероприятия и просто придти насладиться общением, а не едой.

Как мы убедились из общения с семьей, друзьями и коллегами, «удовольствие» быть веганом среди мясоедов оборачивается проверкой дипломатических способностей, не говоря уже об испытании терпения. Но поверь нам: отсутствие конфронтаций с людьми, с которыми тебе приходится общаться регулярно, действительно может окрылить им глаза, хотя бы немного, на правду о веганизме. И если ты думаешь, что советы не вполне удачны, должны заметить, что у нас есть друзья и родственники, которые готовят великолепные веганские блюда, не разрешая приносить на сейшены еду с собой. Со временем многие люди становятся более восприимчивыми и даже покупают веганские поваренные книги, как это сделали наши родители.

Прежде чем закрыть эту главу, мы должны затронуть отношения с другими людьми, с которыми тебе, возможно, придется столкнуться на пути: с ово-лакто вегетарианцами и бывшими веганами.

### **Разборки с Вегетарианцами**

Едва ли не последние люди, с кем бы мы рекомендовали обсуждать вопросы веганизма – это ово-лакто вегетарианцы, песцетерианцы<sup>49</sup> или другие, которые кажутся (по крайней мере, на первый взгляд) людьми вегетарианского склада ума. Печальный опыт показывает, что подавляющее большинство ово-лакто вегетарианцев совершенно холодны к веганизму,

<sup>49</sup> Вегетарианцы, употребляющие, помимо молочных продуктов и яиц, еще и рыбу.

зато многие из них с удовольствием будут докучать тебе или поглядывать с подозрением и тревогой. Они будут проверять тебя, носишь ли ты кожу (при этом нося ее), зубоскалить и выискивать пробойны в концепции веганизма. Они будут обзывать тебя радикалом или утверждать, что ты заходишь «слишком далеко в своей теме». В конце концов, с чего становиться веганом, если для получения яиц и молока не обязательно убивать животных?

В каком-то смысле такая реакция не слишком отличается от общепринятой среди мясоедов, атакующих нас, и это не совпадение. В обоих случаях конечной целью является дискредитировать нас и наш выбор посредством постоянных нападок. Если они смогут побить нас хоть в чем-то, они смогут дискредитировать нас – хотя бы в их собственных глазах. Если им удастся поставить нам подножку, они с легкостью смогут обозвать нас лицемерами и вернуться к поеданию Яиц «Бенедикт»<sup>50</sup>.

Еще один нюанс заключается в их ощущении того, что все мы склонны осуждать окружающих. Некоторые вегетарианцы вступают в стычки с порицающими веганами, которые доводят их до исступления своими прокламациями, но чем больше веганов узнаешь, тем глубже убеждаешься в том, что проповедников среди них, к счастью, меньшинство. Но даже если ты никого не изводил своими тирадами, тебя все равно могут считать человеком, ставящим себя выше окружающих только потому, что ты отличаешься от вегетарианцев. По сути, твой выбор диеты сам по себе подразумевает разглагольствования и чувство превосходства. Когда вегетарианцы знакомятся с тобой, они сразу вспоминают, почему стали вегетарианцами, и сталкиваются с необходимостью аргументировать себе личный выбор. В этой связи сам факт твоего существования заставляет их скрипеть мозгами. Ни с того ни с сего им приходится объяснять себе, почему они не веганы, определяться с точкой зрения по этому вопросу и с тем, интересно ли им это, после чего решать, как реагировать и на веганизм в целом, и на тебя, как внешний раздражитель, в частности. Если они обожают сыр/яйца/молоко, их первой реакцией будет что-то типа «Ух ты! А я – вегетарианец, но я никогда бы не смог стать веганом. Я просто не представляю, как сдую без сыра/яиц/молока». Вполне понятное поведение, особенно если человек знает немного веганов или не очень в теме веганской этики.

Другая категория ово-лакто вегетарианцев может захотеть сделать из тебя фрика. Как мы уже писали, если они могут убедить себя в том, что ты – радикал и псих, они сумеют компетентно опустить тебя в своих глазах и в последующем твои взгляды тоже. Они не раз спрашивали нас: «Вам не кажется, что вы слишком далеко во всем этом зашли?» Это их способ запихнуть нас в свой ограниченный мирок, все процессы вне которого можно с уверенностью игнорировать.

---

<sup>50</sup> Блюдо, автором которого считается нью-йоркский банкир коммодор Е.К. Бенедикт III. Рецепт включает яйца-пашот, английские маффины, ветчину или бекон и голландский соус. Впрочем, у Яиц «Бенедикт» существует по меньшей мере 15 вариаций, включая вегетарианскую, артишоковую и рыбную.

Вопреки нашим ожиданиям оказалось, что такой подход объясняется смешанностью компаний всеядных и вегетарианцев, где вегетарианец не хочет выглядеть маргиналом, радикалом, экстремистом и так далее. Вот почему вегетарианец общается с остальными представителями сообщества в стиле «Здарова! Со мной все хорошо, я не такой чокнутый, как эти веганы!» И как на это реагировать? Можно многое сказать про то, как красиво встать из-за стола, показать всем фак, перевернуть этот сраный стол и убежать с визгами «Убийцы!», ратуя за освобождение животных. Но стоит ли...

В самом деле, лучший способ разруливать подобные ситуации – это просто пустить все на самотек. Большую часть времени это идет вразрез с нашей привычкой говорить то, что мы думаем, вне зависимости от последствий, но в данном случае это не решит проблему. Один из самых лучших ответов, обнаруженных нами, таков: «Это мой выбор и, возможно, это не подойдет тебе, но мне так лучше. Если интересно, буду рад ответить на вопросы». Удивительно, но такая простая формулировка на поверку оказывается невероятно эффективной и даже обезоруживающей.

Необходимо заметить, что если ты уже веган, ты должен быть добр к вегетарианцам вне зависимости от того, что ты думаешь об их выборе. Мы не призываем избегать в беседах связь между жестокостью по отношению к животным и производством яиц и молока, мы лишь предлагаем дважды думать, прежде чем пускаться в споры.

Характерная черта веганов заключается в том, что мы страстно относимся к тому, что делаем, а, вернее, чего не делаем (не едим мясо, не носим кожу и т.д.). Мы чувствуем себя в каком-то смысле «избранными». Мы очень чувствительны, когда видим, что другие не делают того, что мы считаем правильным. Как-то в интернете нам попалась футболка с надписью «Вегетарианец», где лишние буквы были вырезаны, образуя «Веган», а ниже стояла приписка «Избавься от дерьма. Стань веганом». Мы думаем, так считают все веганы, но нельзя забывать о том, что подавляющее большинство веганов когда-то были вегетарианцами<sup>51</sup>. Если отбросить эту деталь и положить болт на вегетарианцев за одно то, что не торопятся переходить на нашу сторону, мы рискуем превратиться в идиотов-инквизиторов, отпугивающих людей от всего хорошего, что есть в веганизме.

В нашем случае такой момент наступил, когда нас конкретно вывели вегетарианцы, и мы прочитали им лекцию о кошмарах, творящихся в молочной индустрии, которую они поддерживают, потребляя **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ!** Бррр. Мы хотели вскочить и заорать «КАК ВЫ МОЖЕТЕ ЗНАТЬ ВСЕ ЭТО И ПО-ПРЕЖНЕМУ ПИТЬ МОЛОКО?! ВЫ ЧТО, ПОЛНЫЕ КРЕТИНЫ?», но передумали. Сделай мы это, ничего хорошего бы не произошло – мы лишь проявили бы себя очередными неприятными, осуждающими веганами, требующими от окружающих принятия наших решений, а не их собственных, да к тому же наверняка посланными на хуй этими людьми.

---

<sup>51</sup> А переводчик этого текста еще и песцетерианцем.

Не станем врать: мы хотим, чтобы все стали веганами, и делаем все ради этого и всегда поможем людям словами и действиями. Но если орать, вызывая конфликты и отвращение, это не приблизит никого к этой цели. Для одних надоедание ассоциируется с ощущением преследования. Для других ты выглядишь распоследней гадиной, которой нечем заняться, что подталкивает людей возненавидеть и тебя, и веганизм. Дэн Пейзер говорит об этом так: «Важно помнить, что в желании стать веганами людьми часто движет наглядный пример. Не стоит обламывать их, ведя себя как приставучий пиздострадалец».

Как любит говорить моя мама, терпение – это страшная сила. Вместо того чтобы обвинять вегетарианцев в том, что они – «полуфабрикаты» или не слишком озабочены правами животных, продолжай просвещать их в вопросах эксплуатации (тогда, когда это уместно). Мы позволяем людям самим выбирать, о чем им интересно узнать и пляшем от печки их персонального любопытства.

Эта неагрессивная стратегия работает, потому что существует масса вдумчивых вегетарианцев, которые никогда не перестанут думать о веганизме, стоит им узнать, что это очень даже возможно, глядя на тебя, как на живое доказательство. Иные никогда не смогут преодолеть этот барьер, но для тебя куда лучше потратить энергию на пропаганду в отношении тех, у кого есть шанс стать веганом, нежели третировать тех, кто никогда не сделает этот шаг. В любом случае, никто не пострадает, если ты будешь готовить для них веганскую еду, ведя себя хотя бы почти прилично в разговорах на тему кулинарных предпочтений.

Но есть и бывшие веганы и вегетарианцы. Мы не обсуждаем сейчас тех, кто уже был с нами заодно, а потом отказался и теперь хочет вернуться; помимо всего прочего, эти люди всегда тебе друзья. Но сейчас поговорим о других субчиках, исчадиях нелепых обстоятельств и необдуманных решений. Мы говорим о крикливых экс-веганах. К сожалению, бывшие веганы имеют склонность появляться в самый неподходящий момент и, как правило, именно тогда, когда мясоеды задают вопросы. Хлопотливый экс-веган может ворваться в беседу именно тогда, когда ты будешь говорить о том, что ты делаешь и чего не ешь, и начать разглагольствовать о том, почему он(а) больше не веган. Это, как правило, выливается в оглушительную и бесконечную речь о том, почему он(а) считает веганизм абсурдным и невозможным.

Если разобраться, этот линчеватель кидает булыжник именно в твой огород, потому что это ты абсурден и невозможен. И пока экс-веган потчует твою всеядную компанию сказочками про то, как он «не смог отказаться от гамбургеров» или «просто обязан есть суши» (классический бред клерка), ты выглядишь как полный фрик (опять!). Экс-веган воплощает собой облаченный в материю манифест твоего плохого вкуса, дух прошлогоднего веганского рождества. Плюс, он позиционирует веганизм как рацион космонавта, гранулированную и злаковую версию диеты Аткинса.

Заканчивает он(а) обычно тем, что веганизм – это не более, чем глупый этап в жизни.

Когда экс-веган вопит во весь голос эту ахинею, он(а) еще больше укрепляет всеядных слушателей в мысли о том, что ты – маргинал, чудила и витаешь в облаках. И хотя ты вполне можешь быть татуирован литерами «Fuck the World», что подразумевает, что тебе начхать, что о тебе думают, ты теряешь остатки авторитета среди всеядных товарищей.

Если тебе еще не доводилось испытывать на себе извращения переоценки ценностей экс-веганов, блестящий пример можно найти в майском 23-ем номере Village Voice<sup>52</sup> за 2005 год. В статье под названием «Куда девалась говядина?» Слоан Кроусли исследует «подножный корм» (ой как остроумно!) в сравнении с транссексуалами (действительно, веганизм где-то очень рядом) и пересказывает свой собственный опыт отказа от продуктов животного происхождения. Теперь, пишет она, ее «можно считать вегетарианкой», потому что «Нью-Йорк – это город суши, и суши – единственное блюдо, которое я всегда жаждала последние десять лет (помимо скелета в шкафу каждого вегетарианца – бекона). И хотя моя образованность в сфере морального и экологического эффекта мясоедства плохой не назовешь, у меня есть ответ на всю эту статистику и одновременно слабость – суши».

Несмотря на то, что Кроусли утверждает, что отказывает себе в мясе, она предпочитает суши, полагая, что все слухи о страданиях животных раздуты (в противовес авторитетным данным, утверждающим обратное). Более того, она дошла в своей ереси до вранья, сообщив читателям, что без рыбы у нее развилась железодефицитная анемия. Под развязку статьи она пишет, что до сих пор считает «себя вегетарианкой, но после этого маленького признания тофумания наверняка отступит».

Здесь нам открывается веер вопросов, требующих ответа, но, прежде всего, подобные заявления быют по нам наотмашь, выставляя безнадежными полудурками. Поставив себя в ряд с людьми, которые едят суши и боятся репрессий «тофумании», Кроусли рисует веганов радикальными ебанашками, в чем преуспевает: отделяя себя от нас насколько возможно и проклиная то, что она считает «негибкостью в диетах», она выстраивает для себя комфортабельный домик. В любой момент, когда она решит, что была слишком строга к себе, она дискредитирует нас точно так же, как сделала в этой статье. Когда она делает это в публичном пространстве и открытом доступе, это выставляет нас нетерпимыми к людям, которые действительно встречаются с веганами в реальности.

Кроме всего прочего, статья Кроусли высвечивает серьезную промашку, требующую опровержения. Вот оно: РЫБА – ЭТО НЕ ОВОЩ. Да, несмотря на то, что многие наши читатели наверняка охерели – совершенно

---

<sup>52</sup> Газета, основанная в 1955 году в Нью-Йорке Эдом Фэнчером, Дэном Вульфом и писателем Норманом Мейлером. Изначально распространялась в богемном районе Нью-Йорка, где и делалась – в Гринвич-Виллидж (отсюда название). В 1960-е дистрибутивная сеть начала стремительно расти и вскоре охватила весь город.

охерели – узнав об этом, мы должны уделить внимание этому сенсационному заключению, к которому пришли, проведя многие часы в лаборатории Главного Управления Веганов-Фриков (разумеется, животные в экспериментах не использовались), задействовав учебники по биологии за 4-й класс средней школы. Соглашаясь с этими научными трудами, мы пришли к выводу, что рыба в самом деле относится к такой категории, как Царство Животных.

### **Веган? Вегетарианец? Какая Разница?**

На протяжении всей этой книги постоянно возникают вопросы, насколько важно, вегетарианец ты или веган. Простой пример – тема на форуме: женщина живет на собственной маленькой ферме, где выращивает кур и собирает их яйца. И хотя сама эти яйца не ест, она кормит ими семью. Кроме того, она режет кур и готовит их (опять же не себе). А теперь спросите сами себя: эта женщина – веган?

С технической точки зрения, если женщина не ест, не носит и не использует в быту продукты животного происхождения, она – веган, так? Кто-то скажет, да, кто-то скажет, нет. Ведь, несмотря на то, что сама она эти продукты не употребляет, она способствует тому, что это делают другие, а, самое главное, она убивает животных. Кто-то может возразить, мол, она выращивает кур гуманно, их жизнь намного лучше, чем у кур, содержащихся на предприятиях промышленного скотоводства в страданиях и живодерских условиях. Здоровая реакция на это: «Ага. Но она же убивает животных!» Как ни печально, подобные аргументы на форумах не находят достаточной поддержки, и мы уже не знаем, будет ли найден однажды однозначный ответ на этот вопрос, основанный на сострадательной составляющей веганизма, или же веганы решат, что женщина заслужила индульгенцию за то, что сама не ест ни мясо, ни яйца, поставляя их своему всеядному семейству.

И хотя это очень сложный пример, мы только что убедились в том, как можно изуродовать понятие веганизма. Аналогичная возня имеет место вокруг людей, которые поклевывают яйца и молочные продукты, называя себя при этом веганами. Есть мнение, что разговоры о том, кто как себя может называть, не что иное, как разжигание розни «между своими», и следует поддерживать все усилия людей в направлении истинного веганизма. Мы питаем определенную симпатию к этому подходу, но, как показывает практика, существует опасность такой открытости.

Если подобные проявления можно счесть за веганизм – в том числе участие в убийстве животных ради потребления другими людьми – тогда слово «веганизм» теряет всякий смысл. Люди, которые пьют молоко и едят сыр, называя себя веганами, обесценивают это понятие. А для настоящего вегана оно означает решение свести к нулю страдания животных и избегать продуктов нерастительного происхождения настолько, насколько это возможно. Ведь если человек преодолел свою любовь к куриным грудкам, телятине и баранине, с чего он взял, что жить не может без молока, яиц, кожи и шерсти? При этом мы готовы признать, что есть очень запутанные случаи в

том, что касается избегания продуктов животного происхождения (кое-какие из них мы привели в Главе 1). Есть сферы, в которых не существует однозначных ответов, допускающие некоторую гибкость веганов.

Для веганизма, как движения, которое стремится покончить с эксплуатацией и жестокостью по отношению к животным, расслоение посылки и значения слова «веган» очень рискованно. Если люди будут воспринимать веганов как лицемерных идиотов, которые непрестанно хулят систему угнетения животных, параллельно поглощая продукты этой системы, все наше сообщество ждет крах, а протест, заложенный в нашем выборе, превратится в невнятицу. Кроме того, веганизм – это позитивный образ жизни. Если протест теряет смысл, мы можем чувствовать себя хорошо в связи с личным вкладом в уменьшение страданий и смертей, но глубинные аспекты нашего социального манифеста вываливаются в грязь, теряются, оставаясь непонятными для широких масс. Вот почему мы уже сыты по горло людьми, которые веганами не являются, но называют себя ими.

Для сравнения можно взглянуть на аналогичную ситуацию: многие думают, что вегетарианцы едят курицу и рыбу. Когда мы были вегетарианцами, нас попросту запарили люди, которые предлагали их нам, стараясь проявить участие к нашей диете. Частично тому причиной послужило то, что мы не любим обсуждать наш выбор (как и кроткие веганы, кроткие вегетарианцы тоже страдают), но в большей степени это объяснялось тем, что в понимании среднего землянина вегетарианцы – это люди, отказывающие себе в сырой свиной печенке, что до невозможности осложняет несчастным всеядным жизнь. В довершение ко всему это выявляет в них болванов. Рыба не растет на полях, деревьях и кустах, равно как и курицы.

У нас нет ни малейшего желания выступать в роли веганов-тиранов. Наша цель не в том, чтобы учить кого-то жить, или говорить, что делать. Мы бы мечтали, чтобы никто не ел курицу или рыбу, но если это их выбор, ничего не поделаешь. Все, что мы хотим сказать, это если ты употребляешь продукты животного происхождения или косвенно вовлечен в смерть и страдания животных, не называй себя веганом! Кожа в этом смысле куда более сложный аспект. Некоторые люди носят поношенную одежду, будучи не в состоянии купить что-то новое, а кто-то одевается в кожу только дома.

И все равно мы считаем, что носить кожу и представляться веганом – неправильно, так как искажает посыл движения (хотя бы потому, что одежда – это первое, на что люди обращают внимание, услышав о твоей «странной» диете). При этом мы осознаем, что многие веганы, особенно новички, не выбросят свои кожаные вещи сразу. В конце концов, им необязательно это делать: существует масса способов избавиться от кожи – подарить, отдать на благотворительные цели и т.д. (см. Главу 5).

Кто-то может подумать, что мы считаем себя элитой, держащей веганизм закрытым, как наш собственный клуб по интересам, членами которого дано стать лишь самым радикальным и маргинальным. Это очень далеко от правды. Мы хотим, чтобы все стали веганами. Мы не играем в

пограничников, решающих, кто может перейти на нашу сторону, а кому вход заказан, деля соискателей на «плохих» и «идеальных» веганов. Наши убеждения говорят нам, что веганизм должен что-то значить в повседневной жизни, предотвращая жестокость к животным, вместо того, чтобы протухать из-за подхода «буду делать, что хочу». Кэрол Адамс называет псевдовегетарианцев саботажниками, и, мы считаем, это уместное определение.

В отношении недоделанных веганов, саботирующих наше движение, есть один маленький нюанс. Выработать адекватное отношение к ним бывает довольно сложно. Кое-кто из этих ребят (особенно псевдовегетарианцы) могут просто не знать ничего лучшего. В это трудно поверить, но почему не даровать им презумпцию невиновности? Псевдовеганы, вероятно, знают, что делают, но это не значит, что и к ним стоит относиться, как к сволочам. Возможно, они заслуживают даже большей симпатии, потому что псевдовеганизм вполне может быть вызван обожанием какой-то знаменитости, а такой подход к делу заслуживает только сочувствия.

В обоих случаях лучшая политика – это осторожный разговор. И хотя мы на них здесь не кислим, есть подозрение, что некоторые из читающих эту книгу будут именно псевдовеганами. Наш совет таков: не стоит делать из них объект обсуждения, а лучше ограничиться приватной беседой или предложить фильмы, книги, интернет-ссылки. Для псевдовеганов лучшим для ознакомления будет сайт [eggscam.com](http://eggscam.com), развенчивающий миф о веганской природе блюд из яиц.

Общение с вегетарианцами всех мастей может быть на удивление трудным. Так же, как и во взаимоотношениях с недружелюбными персонажами, очень важно помнить главное правило, высказанное нами ранее: немалое число людей становится веганами потому, что у них перед глазами есть живой и притягательный пример. Мы разделяем разочарования многих веганов на этот счет, но подобные реакции не помогут движению найти новых приверженцев. Чем более дипломатичным ты будешь, тем более качественная реклама веганизма пойдет в народ и создаст новых веганов. Реальная мощь веганизма в том, что он растет, как снежный ком. Поодиночке мы не очень эффективно сможем противостоять эксплуатации животных, но чем больше нас становится, тем скорее мы сумеем покончить с ней.

Рискуя показаться кому-то экстремистом, зная, что верно для мира, а что неправильно, ты должен помнить, что любой негатив в твоём направлении – это всего лишь защитная реакция со стороны твоих обвинителей. До тех пор, пока всеядные смогут употреблять что вздумается, не зная и не думая о том, откуда это взялось, они сумеют дурить себе голову с чистой совестью. Через твой веганизм они узнают, что мясо проходит непростой путь, а большинство из них как огня боится узнать, из чего и как сделано то, что они проглатывают, одевают и используют в быту.

Когда тебе устраивают жесткач, думай о том, что эти люди видят мир иначе, и посмотреть на него твоими глазами для них очень непросто. В

нашем блоге (veganfreaks.org) Боб пишет некое вступление к общению со всеядными:

*«...некоторые мясоеды находят удачным утверждать, что я – экстремист. Я? Я просто живу в соответствии со своим мировоззрением. Если я живу в ладах со своими моральными устоями, это мое личное дело. Да, я имею в виду отказ от сыра с плесенью (который я обожаю, а сейчас считаю омерзительным), мороженого (хотя соевое меня очень прет) и сливок в кофе (соевое молоко отлично усваивается, спасибо), но это лишь выбор, который я сделал для себя, будучи не в силах оправдать ежедневное поглощение продуктов, влекущих чьи-то страдания. Стоило мне подумать об этом однажды (к чему, признаться, многим еще предстоит прийти), как мне стало некуда деваться...»*

Словом, Боб ЗНАЛ. Он уже не мог НЕ знать.

Вне зависимости от того, кем люди считают тебя, вне зависимости от персональных проблем, которые может создать для них веганизм, ты должен помнить, что ты тоже знаешь, и, раз узнав, уже никогда не сможешь не знать.

И эта аксиома едина для всех.

#### **Источники:**

1. Carol Adams, *The Pornography of Meat*, 2003.
2. Brenda Davis, *Becoming Vegan: The Complete Guide to Adopting a Healthy Plant-Based Diet*, 2000.
3. Tanya Barnard, Sarah Kramer, *The Garden of Vegan: How it Vegan Again!*, 2003.

#### **ГЛАВА 4: ТАК ЧТО ЖЕ ВЕГАНЫ ВСЕ-ТАКИ ЕДЯТ?**

Этот вопрос веган слышит регулярно, потому что многие люди не могут себе представить, какой может быть жизнь без мяса, молока, яиц и меда. Что же тогда вкушать? Наш стандартный ответ: все остальное! Многие мясоеды пребывают в заблуждении, что если ты – веган, значит, ты от чего-то отказываешься. Все обстоит прямо противоположным образом: становясь веганом, ты открываешь для себя массу вкуснейших продуктов, которые едва ли попробовал бы, будучи всеядным. И начинаешь понимать, что становление вегана влечет за собой обогащение, а не ограничения.

В этой главе мы немного углубимся в суть веганизма и расскажем о кое-каких новых кушаниях, которые ты, скорее всего, еще не пробовал. Еще мы преподадим уроки выживания – как не откинуть копыта в бакалейном магазине, в ресторане или в дороге. Мы также коснемся вопроса о недружелюбных для веганов локациях – таких, как деревенская Америка. И закончим обсуждением того, чем кормить питомцев.

#### **Кто Такой Веган?**

Прежде чем мы начнем повествование об изумительном мире веганской кухни, нам нужно окончательно определиться с тем, кто такой веган. Веган не только не ест мясо, молочные продукты и яйца, он старается

думать и о других живых существах, например, о насекомых, а также запариваться тем, насколько продукты животного происхождения задействованы в пищевой промышленности в целом. Как мы уже писали в Главах 2 и 3, люди в западных странах настолько отстранены от процесса производства еды, которую поглощают, что совершенно не знают, откуда она берется, кто ее выращивает или убивает. И уж тем более им все равно, какие элементы еще вовлечены в процесс производства. Эта глава прольет свет на то, что происходит, чтобы показать, какие продукты желанны веганами, а каких лучше избегать.

Если возникнет желание посмотреть, как безжалостно веганы третируют друг друга, сходи на один из тех форумов, что даны в Приложении Б и создай тему «А МЕД — ЭТО ВЕГАНСКАЯ ТЕМА?» (тебя за такой поступок еще долго будут уважать). После этого можно откинуться на стул и насладиться склокой – веганы сразу начнут сходить с ума, споря, насколько мед серьезная тема для обсуждения. Если бы нам пришлось отвечать на этот вопрос, мы бы сказали, что мед – не веганская штука. Ладно, убейте нас – мы считаем, что никого нельзя эксплуатировать.

Большинство веганов соглашается с нами в этом. Многие люди, как веганы, так и мясоеды, частенько задают этот вопрос, потому что в данном случае эксплуатация не настолько очевидна и вопиюща, как в ситуации с молоком, яйцами и мясом. Основной ответ заключается в том, что производством меда мы обязаны пчелам, которые делают его для себя, так же как коровы молоко – для телят, а вовсе не для людей. И хотя пчела определенно отличается от коровы, она признается не менее интеллектуально развитым существом и относится к тому же типу, что лобстеры и крабы<sup>53</sup> (членистоногие). Пчелы пролетают тысячи километров и собирают нектар с миллионов цветов, который на зиму становится их кормом. Когда пчеловоды на крупных предприятиях забирают мед, они забирают его весь. Многие пчел убивают в процессе, многие умирают зимой. У пчел есть центральная нервная система, следовательно, они могут испытывать боль. Короче, они – животные.

Другие сладкоежки, задающие веганам сложные вопросы – это любители белого сахара. Многие виды белого сахара, которые можно купить в стандартном магазине, технически веганскими не являются, потому что на заводах для его обработки используется костяной уголь. Впрочем, многие компании его не применяют<sup>54</sup>.

Помимо исследования веганских сортов сахара (например, коричневого – тростникового), можно попробовать найти им достойную замену. Опять же, нектар агавы – отличная замена меду, у них даже одинаковый вкус. Кроме того, можно попробовать кленовый сироп, сироп из неочищенного риса, а также экстракт мелассы. Насколько серьезно ты решишь избегать сахара, решать тебе; мы знаем множество веганов, которые используют веганский сахар и заменители дома, но вполне могут себе позволить съесть что-нибудь

<sup>53</sup> [www.vegetus.org/honey/honey.htm](http://www.vegetus.org/honey/honey.htm)

<sup>54</sup> <http://www.sucrose.com/bonechar.html>

с белым сахаром в пути или за ужином в ресторане. Другие стараются избегать белого сахара в принципе – хотя бы по той причине, что от него толстеют.

### **Но Пиво — Это Веганская Тема, Так?**

А теперь ответ на самый главный вопрос – можно ли считать спиртное веганской штукавиной? Хотя, казалось бы, напитки, изготовленные из перебродивших растений должны быть веганскими, далеко не все из них таковыми являются. К счастью, существует уйма веганского пива и несколько веганских вин. В случае с пивом проблема заключается не в самих ингредиентах (хотя некоторые сорта и марки содержат молочные продукты и мед), а в том, что в процессе перегонки зачастую используется желатин. На удачу, существует масса других агентов фильтрования, хотя некоторые крупные европейские пивоварни и многие мелкие по всему миру все еще используют желатин.

Но есть и хорошие новости: все немецкое пиво – согласно закону от 1516 года – и большинство североамериканских марок поголовно веганские. Такие гиганты американского рынка, как Miller и Anheuser-Busch<sup>55</sup>, безусловно, делают веганское пиво. Зло притаилось в маленьких пивоварнях, британском пиве (очень много невеганского) и других европейских брендах (за пределами Германии), а также в мексиканских и азиатских марках.

С вином все еще сложнее. Так же, как и при изготовлении пива, здесь используются различные невеганские ингредиенты и очищающие вещества: яйца (белок), высушенная кровяная мука, казеин (молочный элемент), хитин (получаемый из ракообразных), костяной уголь, кошениль<sup>56</sup> (насекомое из отряда жесткокрылых), желатин, пепсин (извлекаемый из трупов свиней) и невеганские сахара. Некоторые производители полагаются только на известняк, бентонит, гель окиси кремния и другие продукты растительного происхождения. На самом деле, веганских вин очень много, но не все они известны, как веганские. Самым лучшим решением в этом смысле может стать звонок производителю и прямой вопрос или ознакомление со списком зарекомендовавших себя брендов (ресурсы прилагаются ниже).

Как мы уже писали во введении, только от тебя зависит, насколько далеко ты готов зайти. Если ты можешь мириться с тем фактом, что несколько продуктов животного происхождения включены в твое пиво, ты можешь пить любую марку. Если же тебя это тревожит, всегда можно подобрать сугубо веганский бренд, как это делаем мы.

Большая часть крепкого спиртного – веганская, за несколькими исключениями. Если с ирландскими сливочными ликерами все понятно, то есть и хорошо замаскированные подставы. В перегонке большинства портвейнов используется желатин, а херес (он же шерри), как правило,

<sup>55</sup> Крупнейшая американская алкогольная компания, производящая, в частности, культовый Budweiser. В 2008 году Anheuser-Busch приобрел бельгийский монстр рынка спиртного InBev.

<sup>56</sup> Недавно выяснилось, что именно кошениль является тем самым секретным ингредиентом «Кока-Коль», тайну которого компания хранила сто с лишним лет: <http://www.newsland.ru/News/Detail/id/333529/cat/37/>

очищают продуктами животного происхождения, тогда как некоторые марки водки фильтруются при помощи костяного угля. Вдобавок, Campari подкрашивается кошенилью. Невеганскими на поверку оказываются и большинство брендов сакэ.

Пользуясь нижеприведенными ресурсами ты легко сможешь подобрать себе веганские напитки:

- \* Списки веганского пива: [www.btinternet.com/~p.g.h/vegan\\_beer\\_list.htm](http://www.btinternet.com/~p.g.h/vegan_beer_list.htm)  
[www.barnivore.com/beer](http://www.barnivore.com/beer)  
[www.veganvanguard.com/vegism/beer.html](http://www.veganvanguard.com/vegism/beer.html)
- \* Списки веганского вина: <http://vegans.frommars.org/wine>  
[www.barnivore.com/wine](http://www.barnivore.com/wine)
- \* Список веганского пива, вина и крепкого алкоголя:  
[www.vnv.org.au/AlcoholByName.htm](http://www.vnv.org.au/AlcoholByName.htm)
- \* Список веганского крепкого алкоголя:  
[www.barnivore.com/liquor](http://www.barnivore.com/liquor)

Вместе с тем, если ты любишь какой-то определенный напиток, всегда лучше зайти на сайт производителя и убедиться в том, что не только ингредиенты, но и вещества, необходимые для фильтрации, сугубо растительного происхождения. Веганы будут очень благодарны, если ты выложишь результаты своих расследований в интернете. Тем самым ты сэкономишь время другим собратям по движению.

Так, с напитками разобрались. Приступаем к основным блюдам.

### **Что На Ужин?**

Как-то раз Боб натянул одну из своих футболок с веганским посылом и пошел преподавать. Студентка в аудитории подняла руку и спросила:

- Так вы – веган? И что же вы едите? Типа яблоки и прочее говнецо?

- Да, - ответил Боб, - я ем яблоки три раза в сутки семь дней в неделю.

Я в одиночку поддерживаю всю экономику штата Вашингтон.

- Вы типа серьезно? – выдавила студентка, проглатывая язык.

- Типа нет, - ответил Боб.

Может, Боб и не проявил себя примерным веганом, но иногда невозможно с собой совладать, слыша настолько идиотские вопросы, особенно если они исходят от легковверных людей. Тем не менее, веганов спрашивают об этом постоянно. Иногда людям действительно любопытно, а иногда всеядным кажется, что мы приговорили себя к пожизненному рациону из риса и фасоли.

У веганов очень разнообразная диета. Когда мы стали ими, мы заново обрели любовь к готовке, потому что начали пробовать много нового. Мы начали осознавать, насколько прекрасны свежие продукты, как здорово в желудок ложатся злаки, как вкусно пахнут специи и как вкусны цельные зерна – особенно если их не мешать с молочными продуктами и яйцами. Наши кулинарные навыки расширились, и мы с удовольствием принялись изучать рецепты за пределами веганского гамбургера.

Часть проблемы заключается в том, что новоприбывший веган застрял в болоте еды, на которой вырос; если тебя всю жизнь кормили как «типичного американца», твой ужин с определенной долей вероятности состоял из здорового ломтя мяса, картофелины или риса на гарнир и горстки вареных овощей. Если тупо заменять этот ломоть каким-то овощем или кусками вареной сои, действительно можно заскучать. Даже если ты рос на восточной пище, есть шанс столкнуться с этой проблемой (т.е. с привычкой есть продукты животного происхождения). Еще одна проблема – это стереотипные представления о том, что едят веганы. Они склонны к дезинформации о веганизме.

Посетив паршивенький ресторан для американцев из среднего класса, можно подумать, что все вегетарианцы едят исключительно пасту с соусом «Примавера» и поджаренные овощи. А, ну, и, конечно же, тофу. Сколько раз мы слышали «А, так ты – веган! Я никогда бы так не смог – ненавижу тофу» (при этом большинство тофуненавистников никогда не пробовали его хорошо приготовленным; мы даже слышали о тех, кто ел его сырым прямо из упаковки – эти люди что, под крэком?). Таким всегда хочется ответить: «Ух ты, а мы никогда бы не смогли есть мясо – мы его ненавидим». Тем не менее, люди вполне серьезно полагают, что мы едим один только тофу или, в лучшем случае, пресловутую пасту «Примавера» и поджаренные, блин, овощи.

Даже когда мы были ово-лакто, мы знали немного настолько же отвратительных вещей, как переваренная узкая лапша, плавающая в месиве из сливочного масла, сливок и соли, который часто называют соусом «Примавера». Разве «Примавера» – это не «весна» по-итальянски? Что-то очень жирные в таком случае весны в этой стране! Что касается чертовых поджаренных овощей, то мы их любим, но боимся, что этой любовью способствуем тому, что среднестатистический ресторанчик имеет в меню лишь ОДНО веганское блюдо! Иными словами, мы едим много всякого, помимо пасты, поджаренных овощей и тофу. И вот еще что: должны заметить, что тофу прекрасен, и может быть приготовлен массой великолепных способов, однако даже при этом веганская кухня куда шире и разнообразней.

Но отбросим демагогию про макароны. Нашей первой рекомендацией будет купить веганскую кулинарную книгу с тем национальным или продуктовым уклоном, который ты предпочитаешь. От выбора также зависит, сколько времени ты готов проводить за плитой, и любишь ли ты экспериментировать. Это покажется слишком простым, но когда ты поглощен переменами и разнообразием блюд новой диеты, все трудности вокруг поисков пропитания забываются сами собой. Поваренная книга рекомендуется даже занятым поварам, ибо она в любом случае подкинет новые идеи и ингредиенты. Что-то позаимствуешь, что-то привнесешь свое.

Список поваренных книг мы поместили в Приложение Б и рассортировали по категориям. Кроме того, рецепты можно найти в онлайн-базах, как [vegweb.com](http://vegweb.com) и пост-панковская

www.theppk.com. Если у тебя небольшой опыт в кулинарии, тебе помогут многие книги и сайты, подробно описывающие все процессы и ингредиенты.

На самом деле нет ничего запредельного в приготовлении простых блюд, даже особых прибабасов не понадобится. В этих книгах ты найдешь кое-какие традиционно американские рецепты, но будут среди них и те, что не оставляют и следа от гегемонии мясо-картофельно-овощных блюд и помогают сформировать собственные концепты твоей персональной кухни. Ты познаешь блюда стран мира, к которым никогда в жизни не притрагивался.

Как отчаянные фанаты азиатской кухни, нас больше других манят рецепты Китая, Японии, Таиланда, Вьетнама, Кореи, Индии, Пакистана и Шри-Ланки, которые мы всегда пробуем дома, прежде чем заказывать в ресторанах. Китайская зелень и чеснок, индийский дал<sup>57</sup>, тайский карри и корейский тофу бокум стали нашими любимцами, несмотря на то, что в детстве мы ели принципиально иную пищу. Безусловно, восточная кухня – далеко не единственный источник удовольствий: их дарят бесчисленные рецепты из Средиземноморья, Мексики, Латинской Америки, Франции, Африки, Ближнего Востока и так далее. Неоднократно удивляешься, узнавая, что, например, в кухне Эфиопии есть масса веганских блюд.

Не исключено, что тебя все еще страшит перспектива «взламывания» кухонь мира, и ты думаешь «а как же быть с теми блюдами, к которым я привык? Я по ним скучаю». Как мы уже писали, если ты живешь в ладу со своими принципами, тогда это «жертвоприношение» того стоит. Плюс, спасибо науке о продуктах питания – многие из наших любимых блюд могут быть легко веганизированы.

Соевое молоко хорошо подходит для выпечки и десертов (не говоря уже о картофельном пюре), равно как и ванильная эссенция. Веганский маргарин безболезненно заменяет сливочное масло, но нужно внимательно читать состав, потому что некоторые марки маргарина могут содержать молочные продукты в виде сыворотки. Вместо яиц можно добавлять специальный порошок, разбавляемый с водой – для этой цели также годятся бананы, яблочный мусс и измельченные льняные семена. Вакансию молочного йогурта в холодильнике отлично занимает соевый.

Когда мы только стали веганами, Дженна очень переживала, что не проживет без выпечки. Тогда мы еще не знали, что едва ли не у всех ингредиентов существуют веганские версии. Более того, многие из веганских вариантов выпечки вкуснее «оригиналов». Об этом имеет смысл говорить всеядным, иначе они так никогда и не притронутся к подобной пище, полагая, что ты ешь ветки деревьев на завтрак и коренья на обед.

Если ты пожалеешь, что не позавтракал омлетом, попробуй омлет из тофу, он изумителен. Из других вкусняшек на завтрак можем порекомендовать овсяные и кукурузные хлопья с соевым молоком, свежие фрукты и фруктовые коктейли, тосты с веганским маргарином, арахис или

---

<sup>57</sup> Похлебка из гороха, чили, лука, помидоров, чеснока, имбиря, масла, куркумы, семян горчицы и зиры (индийский тмин).

кешью, масло из миндаля, домашнюю картошку (смесь обычного и сладкого картофеля), веганские булочки, французские тосты и оладьи.

А на ужин отлично сгодится веганская пицца с соевым сыром. При этом в чистом виде соевые сыры идут не очень. Ввиду того, что хороших веганских сыров на рынке очень мало, есть даже «Полная антисырная поваренная книга» Джо Степаняк<sup>58</sup>, посвященная сырозаменителям. Впервые попробовав их, ты поймешь, что диетические дрожжи – твои друзья. Не путай их с коричневыми бродильными дрожжами, с помощью которых делаются пиво и хлеб. Диетические дрожжи – это желтая слоистая субстанция, которая пахнет как сыр и на вкус такая же. Многие используют ее для приготовления омлета из тофу и посыпают ею попкорн (очень рекомендуем). Кроме того, диетические дрожжи полезны, ибо в них много витамина В. К слову о пицце, можно попробовать сделать ее вообще без сыра; достаточно овощей и соевого мяса.

Если считаешь, что будешь скучать по мороженому, ты удивишься, узнав, какой прорыв совершили в последние годы соевые аналоги. Есть даже сэндвичи с соевым мороженым. Если у тебя обнаружится аллергия на сою, не страшно – существует рисовое молоко. Словом, есть все основания полагать, что очень скоро немолочное мороженое погонит молочное, чему можно только радоваться.

Соевое мясо тоже получило широкое распространение в последнее время. Оно стало разнообразней, популярней и во многих городах не менее доступным, чем мертвая плоть. Только нужно внимательно читать этикетки, потому что многие марки содержат яйца и молочные продукты.

Ты легко заполучишь свой любимый гамбургер или хот-дог, но помимо них существует необъятный мир пшеничного белка под названием сейтан<sup>59</sup>. Если ты еще не пробовал сейтан, тебе стоит это сделать. Его продают в замороженном виде в контейнерах или жестяных банках. Впрочем, ты можешь сделать его сам из пшеничной муки – рецепты имеются во многих веганских поваренных книгах. Китайская кухня соорудила невероятное количество блюд на основе самых разных форм пшеничного белка и других заменителей, которые представляют собой имитацию говядины, свинины, курятины, ветчины, утки и даже креветок, которые при этом восхитительны на вкус (и, к счастью, не слишком похожи на оригинал).

Но, несмотря на то, что существует масса достойных альтернатив мясу, яйцам и молочным продуктам, ты окажешь самому себе услугу, если не будешь тупо заменять одно на другое. Стоит только начать готовить и интересоваться кулинарией, как тебе захочется пробовать все новые и новые вещи, по мере того, как твои вкусы будут меняться. Сейчас мы считаем

---

<sup>58</sup> Джоанна (Джо) Степаняк (р. 1954) – автор 16 книг о веганизме, а также ряда статей и памфлетов. Магистр педагогических наук. Тренер в Питтсбургском центре медитации, штат Пенсильвания.

<sup>59</sup> Пшеничная клейковина. Наибольшей популярностью пользуется в Китае, но активно потребляется и в других странах Восточной и Юго-Восточной Азии, где главенствует буддизм, приверженцы которого мясу, по идее, есть не должны (на практике все, к сожалению, иначе – даже несмотря на увещевания Далай-Ламы). Наиболее популярное блюдо из сейтана – суррогат утятини.

«поддельные» сыры не особо приятными, потому что они похожи на настоящие, хотя поначалу мы жутко страдали без сыра.

Итак, как мы только что доказали, от голода ты не умрешь. Впрочем, многие люди все равно будут с упорством маньяка доказывать тебе, что веганизм ограничивает твой рацион.

### **Как Выжить в Продуктовом Магази́не**

Как мы уже писали, вегану всегда есть чем поживиться. Вместе с тем, разобраться, что твое, а что «вражеское», в супермаркете бывает не всегда просто, в связи с чем мы с завидной регулярностью встречаем братьев-веганов, с пытливым взором изучающих всевозможные этикетки на предмет наличия недружественных ингредиентов. Периодически даже можно услышать чье-то недовольное бормотание на счет каких-то молочных элементов или желатина.

Дженна известна своей склонностью проводить в хлебном отделе 10 минут, исследуя полки в поисках булки, которая не содержит молока, меда или высокофруктозного кукурузного сиропа. Как правило, это заканчивается гневным «Вот зачем им надо добавлять в хлеб молоко?» и стремительным уходом с пустыми руками.

Поход в обычный продуктовый магазин может стать умопомрачительным и подавляющим опытом для вегана, вызванным хотя бы одним видом сырого мяса, «бакалейных товаров» и других продуктов с низким содержанием углеводов. С одной стороны, сейчас веганам куда лучше, чем было раньше. Соевое молоко, тофу, веганские гамбургеры и другие псевдомясные продукты в наши дни вполне доступны в большинстве крупных магазинов, где подобным товарам отводятся целые секции.

С другой же стороны, бакалейные товары (продукты, подвергшиеся технологической обработке) и генетически модифицированные продукты стали более распространены, чем раньше, а люди по-прежнему считают, что углеводы – это зло. Кроме того, в зависимости от того, где ты живешь, тебе, возможно, будет проблематично отыскать определенные веганские продукты.

Поход в супермаркет – это трип в мир современной науки о продуктах питания. Чем больше этикеток ты изучил, тем больше узнал о химикалиях, которые ежедневно поглощаешь, и понимаешь, что большинство из них представляют для тебя загадку; ты понятия не имеешь, как эти хреновины производятся и из каких лабораторий берутся. Как веганы, мы часто открываем для себя, что многие ингредиенты в бакалейных товарах – это побочные продукты мясной, молочной или яичной индустрии.

Одна из скрытых сторон этого урока заключается в том, что ты становишься осмысленным потребителем – учишься больше думать о том, что же ты забрасываешь в свое тело. В результате ты ищешь альтернативы, которые так или иначе приводят тебя к признанию цельных продуктов и к поддержке компаний, которые предоставляют веганам заменители технологически проработанных товаров. Разумеется, полностью избегать

бакалейных продуктов невозможно, если только ты не собираешься собственноручно выращивать соевые бобы и делать свой тофу и соевое молоко. С другой стороны, если подобные вещи тебя не беспокоят, ты легко сможешь найти веганские версии сэндвичей, сладостей и другого ширпотреба в большинстве магазинов. Как правило, самые дешевые продукты содержат адское количество химикатов, которые с определенной вероятностью сделают тебя бесплодным, но если ты жить не можешь без этого дерьмеца, им всегда можно набить брюхо.

Как у вегана, у тебя нет другого выбора, кроме как читать этикетки до тех пор, пока не выучишь бренды и их тренды на зубок. Не так давно изготовители упаковки облегчили нам жизнь, начав выделять жирным обычными аллергенами, в конце вставляя «содержит молочные компоненты» или что-то из той же серии.

Самые популярные из молочных компонентов в продуктах, подвергшихся технологической обработке (кроме сливочного масла, йогурта, сыра и пахты) включают казеин (молочный белок), молочную сыворотку (жидкость, которая выделяется из творога при производстве сыра и содержит белок, жир и сахара) и лактозу (молочный сахар). Эти составляющие в избытке встречаются в продуктах, подвергшихся технологической обработке, поскольку они дешевые и содержат лошадиные дозы белка и другого «питательного» шлама, столь любимого производителями. Молочная сыворотка и лактоза часто встречаются в хлебе и булочках – именно они приводят Дженну в ярость – а также в невеганском маргарине; кроме того, мы находили их в составе многочисленных напитков для занятий спортом. Казеин больше других докучает веганам – он встречается во множестве товаров, помеченных как немолочные.

Типичные паразиты – это немолочные сливки и немолочные сыры. Да, мы не ошиблись: на поверку оказывается, что то, что они немолочные не значит, что в них не может быть компонентов, полученных из молока! По всей видимости, казеин помогает соевым и рисовым сырам пахнуть и выглядеть как реальные сыры, в связи с чем такое количество компаний добавляют его в свои товары. В качестве отступления скажем, что попросту не понимаем, для чего многим производителям охота делать, скажем, соевый сыр, а потом добавлять в него молочные продукты. Неужели это делается, чтобы наколоть несведущих веганов? Или чтобы просто позлить нас? Серьезно, мы не вкуриваем. Потому что любой страдающий продуктом животного происхождения человек с большей вероятностью возьмет обычный сыр.

Так или иначе, этикетки нужно читать внимательно. При должном тщании можно обнаружить даже заменители пармезана.

Но, помимо яичных и молочных компонентов, есть масса других ингредиентов, которые надо отслеживать. Так, желатин, побочный продукт процессов на предприятиях промышленного скотоводства, чаще всего

встречается в «Джелло»<sup>60</sup>, пастиле, зефире, конфетах, медикаментах и бесчисленном множестве других товаров. Мы находили его упоминание даже на упаковке подсолнечных семечек. Мед, как мы уже писали, это еще один популярный ингредиент в продуктах хлебо-булочных отделов, хлопьях и снеках. Другие составляющие животного происхождения включают альбумин (яичный белок), глицерин (см. Главу 5) и «натуральные ароматизаторы», которые могут быть как растительного, так и животного происхождения (в «Макдональдсе» натуральные ароматизаторы, добавляемые к картофелю фри, даже не вегетарианские<sup>61</sup>).

Законодательство не заставляет производителей уточнять, что за «натуральный ароматизатор» имеется в виду, что оставляет простор для маневра в одурачивании веганов. И, в конце концов, некоторые компании используют продукты животного происхождения для получения витаминов, особенно D, A и B12. Очень сложно узнать истину, не спросив производителя напрямую; лучше всего в этом смысле брать сертифицированные веганские товары. Например, некоторые марки соевого молока абсолютно веганские, тогда как некоторые до сих пор используют ланолин для выработки витамина D<sup>62</sup>.

Главное, ничего не покупать, не убедившись в том, что продукт веганский. Яйца и молочные продукты могут оказаться в самых неожиданных товарах. Например, иногда мы едим веганские картофельные чипсы, но недавно мы пошли купить те же чипсы, но со вкусом барбекю и обнаружили, что они не веганские (в них были и яйца, и молочные продукты). Многие веганские гамбургеры содержат сыр и/или яйца, и можно обнаружить, что некоторые добавки или виды товаров одной и той же фирмы веганские, а другие – вегетарианские.

Если у тебя, как и у нас, нет под боком исключительно веганского магазина вроде Food Fight!<sup>63</sup>, тебе наверняка придется убивать уйму времени на покупки в обычных супермаркетах. Сэкономить время, проведенное в стрессе за проверкой этикеток, можно, четко сформулировав для себя рацион. Мы, например, любим пробовать новые блюда из свежих фруктов и овощей, а также цельных зерен. Таким образом, мы почти исключили для себя продукты, прошедшие технологическую обработку и сэкономили деньги и время, проведенные в бакалее.

Периодически мы наведываемся в наш местный кооперативный магазин. Очень рекомендуем всем выяснить, есть ли такие в округе. Если ты живешь в США, сделать это можно здесь:

<http://www.cooperativegrocer.coop/coops/>. Кооперативными магазинами, как правило, владеют те, кто там отоваривается; пайщики выплачивают

<sup>60</sup> Фирменное название концентрата желе, принадлежит компании Kraft Foods Inc. Впервые был получен из костей гуся в 1845 году промышленником и изобретателем Питером Купером (1791-1883).

<sup>61</sup> Да и сам этот картофель на 90% приготавливается на животных жирах ([http://www.rol.ru/news/med/news/03/01/31\\_007.htm](http://www.rol.ru/news/med/news/03/01/31_007.htm)), а с недавних пор содержит лошадиные дозы трансжиров (<http://medicinform.net/news/news17.htm>)

<sup>62</sup> [www.vegparadise.com/news19.html](http://www.vegparadise.com/news19.html)

<sup>63</sup> Магазин в Портленде, штат Орегон. Позволяет делать заказы онлайн или по телефону: <http://store.foodfightgrocery.com/>

ежегодные взносы и обыкновенно получают скидку на бакалею, плюс имеют голос на выборах менеджера магазина. Кооперативные магазины почти всегда располагают богатым выбором веганских продуктов (равно как и иностранными товарами) и функционируют в тесной связи с местным сообществом. Здесь даже можно делать заказы.

И последнее про них: не позволяй эгоцентричным, «вольво»-водящим» экс-хиппарям среднего возраста, слушающим «Национальное Общественное Радио»<sup>64</sup> отпугнуть тебя от этих знатных заведений. Безусловно, здесь можно услышать фарисейскую риторику о «Монологам вагины»<sup>65</sup> от людей, покупающих рукколу, но в целом кооперативный магазин – это место, где можно встретить массу приятных веганов, а эти экс-хиппари и сами зачастую оказываются нашими соратниками по диете и движению.

Еще одно место, где очень хорошо отовариваться – это этнический магазин. Азиатские рынки предлагают великолепные продукты из соевого мяса, лапшу, тофу, свежую зелень и другие овощи, а также всевозможные соусы. Индийскую бакалею прославили чечевица, дал и специи. Латиноамериканские магазины изобилуют тропически фруктами и овощами, тортильями<sup>66</sup>, соусами и чилийскими перцами. Вдобавок очень приятными бывают сезонные рынки, куда съезжаются фермеры со всей страны. Их недостаток только в том, что они – сезонные.

### **Как Выжить в Ресторане**

Как ты знаешь, мы живем в стране, где люди очень любят охотиться, так что нетрудно догадаться, сколько из них обожают мясо, а когда они едят вне дома, они желают поглощать МНОГО мяса. В результате поход в ресторан превращается для вегана в целый квест – слава богу, есть индийская кухня. Даже если живешь в городе, где ресторанов больше, чем людей, всегда есть чего остерегаться.

Попав в обычный, классический американский ресторан или даже в буржуазное местечко, ты попросишь подать что-нибудь веганское, даже не найдя его в меню, и, если тебе повезет, шеф-повар или кто-то пониже рангом сварганит тебе что-нибудь незамысловатое.

Но если удача изменит, тебе предстоит провести вечер, чавкая кочанным салатом, пока твои друзья наслаждаются полноценными блюдами. Первый вариант мы уже описывали – узнав, что ты идешь в место, где веганской еды нет, основательно подкрепись заблаговременно. Или свяжись с рестораном и узнай, не приготовят ли они что-нибудь веганское специально для тебя. Обычно людям, забронировавшим столик, не отказывают. В любом

<sup>64</sup> National Public Radio – радиостанция со смешанным капиталом. В эфире с 1971 года. Подвергалось и подвергается критике то за либеральный, то за консервативный уклон, то за выпады против Израиля, то за «купленное» отстаивание коммерческих интересов корпораций.

<sup>65</sup> The Vagina Monologues (1996) – пьеса и одноименная бродвейская постановка, состоящая из откровений женщин различных национальностей, слоев общества, сексуальных предпочтений, рас, профессий, возрастов и идеологий. Спектакли по пьесе прошли в 53 странах мира, их посмотрели свыше 1 млн. зрителей. Автор Ив Энслер (р. 1953) – известная феминистка и пацифистка, посещала Афганистан в период правления талибов, поддерживая Революционную Ассоциацию Женщин Афганистана.

<sup>66</sup> Мексиканские плотные, пресные маисовые лепешки.

случае, всегда помни о том, *что* ты ешь, а чего *не* ешь. К слову, если ресторан, в который ты идешь, не вегетарианский, там едва ли знают, что такое веган, или думают, что это сокращение от «вегетарианец». Лучше лишний раз переспросить, чем оказаться перед здоровенной тарелкой с пастой «Примавера».

Опять же не стоит забывать о стратегическом вранье. Стоит сказать официанту, что тебе «нельзя» есть рыбу, яйца, молочные продукты, мясо и все, что их содержит, и в большинстве случаев тебя примут за аллергика, с которыми рестораны стараются не шутить, опасаясь репутации заведения, где-то кто-то окочился, упав мордой в тарелку. К сожалению, немногие рестораны адекватно относятся к вегетарианцам и веганам, так что не стоит испытывать чувство вины за вынужденную ложь. Насколько ты в нем готов зайти, дело твое. Произнося это «нельзя» в отношении продуктов животного происхождения, технически ты даже не врешь, ведь ты – веган.

Если ресторан пойдет тебе навстречу, дай ему знать, что ты это оценил. Короткое электронное письмо или разговор с менеджером – отличное решение. Наоборот, если персонал спускает на тебя всех собак, кормит тебя тем, что, как ты сказал им, ты не ешь, и отказывается приготовить что-то веганское, тебе тоже не стоит молчать. Вежливость при этом тоже не помешает, даже если очень захочется на кого-нибудь разораться.

Как мы уже писали в главе про коллег, этнические рестораны – твои верные друзья. При этом нужно осознавать, что едва ли не в каждой кухне есть свои засады.

**Китайская.** Молочные продукты обычно не проблема, но отсутствие яиц в супах надо отслеживать. Между тем, веганские на первый взгляд блюда зачастую оказываются сделанными на курином или свином бульоне либо приправлены устричным соусом. Кроме того, нужно быть готовым к спрятанному мясу, особенно там, где ты его меньше всего ожидал обнаружить. Популярный «Ма По Тофу» часто включает мелко нарезанную свинину, но большинство ресторанов с готовностью исключает ее из блюда по первому зову. Китайские рестораны вообще довольно гибки в подобных вопросах.

**Индийская.** Смотри, чтобы не было гхи (топленого масла), сливок и йогурта, которые «всплывают» во множестве блюд. В большинстве индийских ресторанов гхи используется как кулинарный жир, так что не забудь удостовериться, что твоя еда будет приготовлена без него. Йогурта, сливок и сыра (панир) избежать проще, потому что они четко прописаны в составе блюд.

**Итальянская.** Всегда спрашивай, не содержит ли соус мясного бульона, мяса или сыра, потому что никогда нельзя быть уверенным в обратном. Это касается как пиццы, так и пасты. Кроме того, без труда можно найти уйму ресторанов, где тебе приготовят пиццу без сыра, но об этом придется напомнить миллион раз.

**Японская.** Веганские суши встречаются повсеместно, но нужно быть внимательным с бульонами, потому что они нередко содержат бонито

(тунец). Рыба вообще прячется в бесконечном числе блюд японской кухни. Единственный выход – либо постоянно спрашивать, либо заикнуться на веганском суши.

**Корейская.** Некоторые кимчи<sup>67</sup> сделаны с анчоусами, некоторые – без. Лучше уточнить. Очень многие блюда корейской кухни могут быть веганизированы, но не стоит ожидать, что все они таковы изначально, даже если так кажется на первый взгляд. Большинство корейских ресторанов, в которых мы бывали, без единого звука готовили для нас веганские яства, несмотря на то, что эта кухня в основе своей мясоедская.

**Мексиканская.** Здесь есть чего остерегаться (помимо блюд, дарящих впоследствии нехилые газы). Сало очень часто используется для приготовления поджаренных бобов и тамале (паста из толченой кукурузы с мясом и красным перцем). Почти все кукурузные тортильи веганские, равно как и пшеничные, но лучше лишний раз спросить. В блюдах из бобов может прятаться мясо. Вообще, про мясо и сыр абсолютно во всех блюдах лучше осведомляться заранее; тем не менее, проблем с их устранением из обычно не возникает. Впрочем, не стоит ожидать многого от тех заведений, чьей визитной карточкой считается чили.

**Тайская и Вьетнамская.** Многие тайские и вьетнамские блюда считаются веганскими, но готовятся на рыбном соусе, так что предупредить официанта, что ты не ешь ни рыбу, ни соус на ее основе, определенно имеет смысл. Как правило, заведения идут навстречу клиентам.

Нужно иметь в виду, что вне зависимости от этнической принадлежности конкретной кухни, вегану всегда есть чего остерегаться, но стоит уяснить все детали и особенности, как выжить в ресторане больше не составит особого труда. В трудную минуту веганская китайская забегаловка найдется в любом крупном городе. Что действительно напряжно, так это путешествовать, будучи веганом. Как не сойти с ума и не изменить себе и своим принципам в пути, мы расскажем в следующем параграфе.

### **Снова в Дороге<sup>68</sup>: Веган Путешествует**

Ах, дорожное полотно. Поддай газу, нацелься на пункт назначения и вруби музлу или радио. Свобода... дивные пейзажи... и вездесущие рестораны фастфуда у дороги. Остановка на обед в ходе дорожных приключений может обернуться тяжким уроком о том, насколько бесполезна Стандартная американская диета, и почему фастфудовая зараза так здорово подкармливает предприятия промышленного скотоводства, успешно пожирающие коста-риканские леса. Фастфуд в США на каждом шагу – даже в самых диких местах страны – и альтернатив ему, казалось бы, нет.

---

<sup>67</sup> Традиционное корейское овощное блюдо со множеством приправ, в основе которого острая пекинская капуста. Кимчи варьируются по сезонам и по регионам.

<sup>68</sup> «On the road again» – популярная в 1960-е песня хипповой блюз-группы Canned Heat, исполнялась на фестивале в Вудстоке в 1969 году. Песня с аналогичным названием есть и в репертуаре Боба Дилана, альбом Bring it all back home (1965). Последняя, однако, прошла через поклонников рок-музыки сравнительно незамеченной.

Куда бы мы ни попадали, везде мы натыкались на продолжение «Двойной порции»<sup>69</sup>. Тридцать дней в компании с хавкой из «макдака» серьезно повредили печень Моргана Сперлока и прибавили ему 12 килограммов. Такой итог сам собой оттолкнет любого здравомыслящего человека от любого ресторана фастфуда, если только ты не собираешься вылупить глаза на все то дерьмо, которым здесь потчуют, и на всех тех людей, которые намерены это дерьмо проглотить (не говоря уже о том, что по причине гегемонии подобных заведений подавляющему большинству приходится трапезничать именно в таких тошниловках).

Если по складу ума ты похож на нас, ты недостаточно организован, чтобы думать о том, чтобы упаковать себе еду в дорогу, особенно учитывая, что поездка нередко сваливается, как снег на башку. А это в любом случае подразумевает остановки на шоссе. Мы успели исколесить всю страну и на полном основании считаем предложения для веганов и их число издевательскими. К сожалению, в большинстве случаев ничего лучше ресторанов фастфуда отыскать не удастся.

В стране есть два вида сетевых ресторанов быстрого питания, где можно перехватить нечто более вменяемое, нежели картофель фри: «Сабуэй»<sup>70</sup> и «Тако Белл»<sup>71</sup>. Главным образом, мы тусуемся по точкам «Сабуэй», когда путешествуем. Большая часть хлебов в «Сабуэй» веганские, за исключением очевидных вариантов – с сыром или медом. Из заправок единственные веганские – горчица, масло, уксус и сладкий луковый соус. Снэки здесь довольно легкие, поэтому, возвращаясь в машину, не испытываешь ощущения, что сейчас лопнешь по швам. Что касается «Тако Белл», то здесь можно хватануть буррито без сыра с гарниром в виде риса, который с недавних пор стал веганским. Все тортильи (и кукурузные, и пшеничные) веганские, равно как и большинство соусов, включая гуакамоле<sup>72</sup>.

Долгожданные овощные бургеры, появившиеся в некоторых сетях ресторанов мира, принесли разочарование, оказавшись в большинстве своем вегетарианскими. Так, например, овощной гамбургер в «Бургер Кинге»<sup>73</sup>

---

<sup>69</sup> Super Size Me (2004) – уже успешная статья культовой среди веганов, зоозащитников, антиглобалистов и сторонников здорового питания документальная лента, по замыслу которой режиссер, сценарист и главный герой опуса Морган Сперлок (р. 1970) в течение месяца питается едой из «Макдональдса» на завтрак, обед и ужин, причем исключительно двойными порциями, введенными незадолго до этого и, собственно, спровоцировавшими создание фильма. Попутно Сперлок регулярно обследуется у врачей, консультируется с диетологом, опрашивает других завсегдатаев «макдака» и пытается общаться с руководством корпорации. Результатом эксперимента стало ухудшившееся до критического состояния здоровье, а после выхода картины – отмена двойных порций в «Макдональдсе».

<sup>70</sup> Subway – третья по численности ресторанов сеть в мире. Активно продает франшизы. Первое заведение открылось в 1965 году. По состоянию на 8 июля 2008 года в 87 странах насчитывалось 24.546 ресторанов Subway. Основа продукции – салаты, сэндвичи и пицца.

<sup>71</sup> Taco Bell – основанная в 1962 году сеть ресторанов мексиканской кухни, соответственно, специализирующаяся на таких блюдах, как тако, буррито и начос. Большая часть ресторанов сосредоточена в США и Канаде. В Штатах по состоянию на 2005 год насчитывалось 5.845 заведений.

<sup>72</sup> Соус для тортилий на основе авокадо. Другие ингредиенты – томаты, лук, чеснок, черный перец, чили, тмин и кинза.

<sup>73</sup> Burger King – Главный конкурент «Макдональдса», охвативший по состоянию на 2007 год 69 стран. Дата основания – 1954. Имеет 11.000 заведений.

содержит яйца и молочку. Плюс, по обыкновению их стряпают на том же гриле, что и смертьбургеры.

Почти все салаты в ресторанах фастфуда сдобрены мясом и сыром и крайне редко заправлены веганским соусом. Иногда попадаются итальянские и французские заправки, но стоит всегда проверять состав на упаковке. Если нестерпимо хочется картофеля фри, «Бургер Кинг» и «Венди'с»<sup>74</sup> – лучший выбор, потому что все остальные сети (например, «Макдональдс», а также, вероятно, «Эрби'с»<sup>75</sup> и «Харди'с»<sup>76</sup>), похоже, поголовно используют для приготовления говяжий или куриный жир. Кстати говоря, никого не вымораживает ощущение, как будто рот смазан гигиенической помадой, после того, как поешь картошки фри, когда всю полость покрывает толстый слой сала?

Но мы отвлеклись. Как мы уже упоминали, всегда имеет смысл пасти китайские рестораны, ибо в них с определенной долей вероятности найдется пара овощных блюд, либо они приготовят что-то по просьбе. Еще один неплохой вариант – стоянка для водителей грузовиков, здесь всегда найдется салатный бар. Если нужен более полный список заведений с веганской хавкой, добро пожаловать на [www.vrg.org](http://www.vrg.org). Они постоянно обновляют перечень и даже продают полноценные путеводители по ингредиентам в ресторанах быстрого питания. При этом нельзя забывать, что веганские заведения существенно поддерживают движение, посему, если таковые есть в тех местах, куда ты направляешься, справедливо будет оказать им ответную помощь, купив у них что-то или отобедав.

Фастфудовых рыгаловок можно избежать, если собрать себе еду заранее, уложив салат, сэндвич или еще что-то крутое в морозильную камеру. Многие поваренные книги (Приложение Б) дают полезные советы о том, какую еду брать с собой в путешествия. Вкратце: прихвати побольше снежков и напитков: фрукты, хумус, сельдерей, морковь, орехи, веганскую индейку, зелень, крендельки, чипсы и другие хрустики, холодный чай, соевое молоко и так далее.

Если же возникнет желание познать суперкрутые веганские снежки, их можно заказать заранее на [www.veganessentials.com](http://www.veganessentials.com) или у того же Food Fight! ([www.foodfightgrocery.com](http://www.foodfightgrocery.com)), каждый из которых предлагает массу хрустиков, сладостей (ага – веганские конфеты, шоколад и печенье!) и энергетических батончиков. У них есть даже веганские пончики и всевозможные хлопья, идеальные на завтрак, если нет времени куда-то забуриться, или неохота искать веганские блюда в придорожных кафе. И, наконец, оба магазина предлагают немолочные сливки в маленьких пакетах, которые очень удобно носить с собой, если ты – такой же кофеман, как мы, и не представляешь себе

<sup>74</sup> Wendy's – Бронзовый призер по продажам гамбургеров. 6700 заведений уступают по выручке только «Макдональдсу» и «Бургер Кингу». Основана в 1969 году.

<sup>75</sup> Arby's – сеть из 3600 ресторанов быстрого питания в США и Канаде. Специализируется на ростбифе и сэндвичах. Дата основания – 1964.

<sup>76</sup> Hardee's – американская сеть ресторанов фастфуда, владеющая заведениями на Восточном побережье. Примечательно, что все ныне существующие франшизы Hardee's базируются исключительно на Ближнем Востоке (Оман, Катар, Ливан, Кувейт, Саудовская Аравия и т.д.), тогда как в Германии, Австралии, а также нескольких странах Юго-Восточной Азии и Латинской Америки рестораны Hardee's не выстояли.

утро без кофе со сливками, ибо соевое молоко обнаружить в сетевых кофейнях почти нереально.

Если впереди дорога дальняя и, следовательно, предстоит постоянно пополнять веганские запасы, а от «Сабуэя» и «Тако Белл» уже воротит, еще одна маза, которая, правда, чаще всего не прилегает к шоссе, это кооперативный магазин, где можно самому разогреть какой-нибудь полуфабрикат. Купив что-нибудь здесь, можно принести с собой веганские пончики или что-то еще и тоже разогреть (по договоренности с продавцом). Так поступают многие наши друзья. Более того, они смотрят, есть ли в городе кооперативный магазин и по его наличию/отсутствию понимают, насколько там будет вольготно вегану в целом.

Если летишь на самолете, позвони в авиакомпанию за 24-48 часов до рейса и предупреди, чтобы подали тебе исключительно веганскую еду. Возьми в полет снеки, но даже не думай о свежих фруктах, если рейс международный, или даже ты летишь на Гавайи – с большой вероятностью взять их на борт пограничники не позволят.

Планируя вояж в крупный город, заранее выясни в интернете, как там обстоит дело с вегетарианскими и веганскими ресторанами. Эти списки не обрушатся валом, ибо, как ни печально, в мире не так много заведений для нас. Вот несколько ресурсов, которые помогут с поисками:

- [www.happycow.net](http://www.happycow.net)
- [www.vegguide.org](http://www.vegguide.org)
- [www.vrg.org/restaurant/index.htm](http://www.vrg.org/restaurant/index.htm)
- [www.veg dining.com/Home.cfm](http://www.veg dining.com/Home.cfm)
- [www.vegeats.com](http://www.vegeats.com)

Некоторые городские сайты предоставляют собственные перечни, так что имеет смысл всегда пробивать подобные вещи. И еще раз мы повторим нашу ресторанный мантру: если возникают проблемы с веганскими блюдами, ищи китайские, индийские и другие этнические заведения. Кроме того, всегда есть пицца и паста. Многие пиццерии сделают для тебя пиццу без сыра по запросу (если, конечно, ты не редкий везунчик и не найдешь пиццу с веганским сыром), даже если будут подтрунивать. При этом нужно убедиться, что соус тоже веганский; как мы уже писали, некоторые повара добавляют в него сыр и/или мясо. В подобных заведениях можно попросить в качестве замены соус на основе чеснока и оливкового масла.

У нас тоже был опыт обивания порогов в поисках приемлемых блюд на обед, но завтрак оказался самой большой подставой на свете, особенно если во всей округе не было кафе, где подавали бы омлет из тофу (и, нет, ни «Данкин Донатс»<sup>77</sup>, ни «Криспи Крим»<sup>78</sup> не являются веганскими

<sup>77</sup> Dunkin Donuts – международная сеть магазинов, специализирующаяся на пончиках и кофе. Кроме того, потчует покупателей картофельными блинчиками, горячим шоколадом, булками, булочками, печеньем, сэндвичами и т.д. Основана в 1950 году. Помимо заведений в США, Новой Зеландии, Греции и Германии, имеет множество филиалов в странах Латинской Америки, Юго-Восточной Азии и Ближнего Востока.

<sup>78</sup> Krispy Kreme – сеть магазинов, торгующих пончиками в США и Канаде. Основана в 1937 году. Фирменное блюдо – пончик в глазури. Франшизы Krispy Kreme выкупили компании из Великобритании, Австралии, Пуэрто-Рико, а также ряда стран Ближнего Востока и Юго-Восточной Азии.

заведениями). Теоретически можно вырубить где-нибудь бубликов и слопать их с арахисовым маслом, но тут опять же следует убедиться, нет ли в них яиц или меда. Столовые и кафе часто продают свежие фрукты. Кроме того, всегда можно осведомиться, на чем они готовят картофель по-домашнему. Если при этом не используется сливочное масло или свиной жир, останется выяснить лишь, не мутят ли они картофан на том же гриле, что и мясо. В противном случае есть риск то и дело наткнуться на куски бекона в картошке.

Если летишь в заморскую страну и не говоришь на тамошнем языке, заранее разузнай, как сказать «Я – веган», и потренируйся. В идеале вы зубрить фразу, которая поясняла бы, что ты не ешь ни яйца, ни молочку. Международный вегетарианский союз ([www.ivu.org](http://www.ivu.org)) предлагает список самых нужных фраз на впечатляющем количестве языков, равно как и другую полезную информацию для вояжеров. Эти фразы также можно почерпнуть из журналов VegNews<sup>79</sup> и Herbivore<sup>80</sup>.

Неплохо было бы составить и индивидуальный двуязычный список вещей, которые ты ешь и не ешь, при помощи словаря и разговорника, чтобы проще было шарить по меню, когда прибудешь на место. За границей стоит обращать внимание на рынки под открытым небом, где всегда можно поживиться восхитительными и свежими продуктами. При этом нужно четко сознавать, что здесь навалом замызганных кровью мясников и воняющих всеми муками ада рыболовов, так что имеет смысл подумать, не заблюешь ли ты все прилавки. Путешествуя по Северной Америке, не пропуская фермерские рынки и придорожные ларьки.

Когда о поездке известно заранее, всегда можно затариться скляночками с любимым парфюмом и другими туалетными принадлежностями, чтобы не трогать те невеганские штуки, которые предложит отель.

Итак, мы прошлись по меню, путешествиям и магазинам. Некоторые из наших советов могут показаться примитивными и даже идиотскими в силу того, что предлагают само собой разумеющиеся вещи, но поверь: четко следуя этим рекомендациям, можно избежать массы неприятных ситуаций.

Разобравшись с тем, что ешь ты, мы подошли к самому интересному моменту, а именно – веганы ли твои питомцы? Когда большинство людей слышит такое, они думают, что ты рехнулся. Разве собаки не плотоядны? Разве им не жизненно необходимо мясо? Когда мы сами впервые услышали про питомцем-веганов, мы тоже решили, что это безумие, но, пораскинув мозгами и прочитав кое-что по теме, приятно удивились тому, насколько это возможно. В следующем параграфе мы обсудим веганизацию домашних животных и то, почему это очень важно.

---

<sup>79</sup> VegNews – журнал о вегетарианстве, запущенный в Сан-Франциско в 2000 году и имеющий на сегодняшний день 180-тысячную аудиторию. Распространяется по подписке или посредством интернет-заказов.

<sup>80</sup> Herbivore – вегетарианский журнал, сфокусированный на искусстве, юморе, моде, политике, активизме и знаменитостях, предпочитающих растительную пищу. Открылся в 2003 году в Портленде, штат Орегон.

## А Твоя Собака — Веган?

Когда не очень дружелюбно настроенные люди узнают, что ты – веган, они быстро находят этические нестыковки. Слишком многим кажется, что мы живем, как схимники, приговорившие себя к жизни, которую всеядные считают кулинарной нищетой – отказавшись от таких достижений человечества, как «Макнаггетс» и гамбургеры. Как страшно жить без столпов супержирной Стандартной американской диеты! Они воображают, что нужно иметь нефиговый этический багаж, чтобы есть один салат и тофу до конца своих дней. Как мы уже писали в Главе 3, всеядные втемяшили себе, что их осуждают, даже если веган просто существует где-то рядом, не говоря ничего о здоровье, морали и экологии. Мы напоминаем им, что они едят трупы. Для некоторых из них это неприятные сигналы, заглушить которые они постараются изо всех сил любыми средствами.

Стоит всеядным найти этические противоречия, как они обретают лицензию на то, чтобы обзывать нас лицемерами и полностью оправдывать свое поведение. Любой веган, читающий эти строки, неоднократно попадал в прицел пытливого взгляда брюзгливого мясоеда и выслушивал массу приятных вещей на предмет одежды из кожи или испытывал на себе измывательства в связи с веганизмом. Если ты в состоянии пройти через это без потерь нервных клеток и понимаешь, что столкнулся с очень энергичным всеядным, ты заметишь момент в разговоре, когда по его лицу пробежит быстрая ухмылка, а затем прозвучит вопрос:

- Хорошо, мистер нюня-веган, защитник животных, мудрой фрик, а чем же ты, черт возьми, кормишь своего пса, если ты против убийства животных?

Когда мы еще были неопытными веганами, мясоеды частенько использовали этот козырь. Нам нечего было сказать, кроме «э-э... ну-уу, мы кормим обычным собачьим кормом». Нам и в голову не приходило, что возможны варианты. Мы просто ходили в магазин и покупали собачий корм, плюя на то, что его производят из индейки, курицы или ягненка – тупо потому, что это же еда для нашего песика. А кошки? Они-то уж точно плотоядные – взгляни на их зубы!

Но потом мы поняли, что мыслим как сторонники мясоедства: люди «всегда» ели животных, им необходимо мясо, чтобы выжить и не болеть, так что это то, что им «свойственно». Получается, кошки и собаки находятся в таком же положении? А могут ли они быть счастливыми и здоровыми, сидя на веганской диете?

Коротко говоря, да. Если у тебя есть собака или кот, беги скорее в книжный и купи великолепных «Хищников поневоле» Джеда Гиллена<sup>81</sup>. Текст Гиллена подходит к вопросу с позиций сопереживания и юмора. Начав читать эту книгу, мы поняли, что наша псюшность уже стала измельчителем веганского продуктового мусора. Он ест то, чего собаки не ели никогда,

---

<sup>81</sup> Джек Гиллен (р. 1972) – бывший владелец интернет-зоомагазина [www.vegancats.com](http://www.vegancats.com) и автор книги «Хищники поневоле: кошки, собаки и что на самом деле значит быть веганом» (2003), основная идея которой в том, что кошки и собаки отлично себя чувствуют, сидя на веганской диете, если питание сбалансировано. На лето 2008 года было намечено переиздание дополненной за пять лет книги.

например, бананы, виноград, апельсины и даже сушеный чили. Так почему не кормить его веганскими кормами? Гиллен предлагает сделать наших ненасытных друзей веганами; особенно это хорошо читается, когда он детально рассказывает, ЧТО попадает в обычную еду для питомцев. Как это ни омерзительно, но твоего кота или собаку делают невольным каннибалом, пожирающим сельскохозяйственных животных, которых ни один из них никогда бы в реальной жизни не завалил.

Иногда животных, которые идут на корм кошкам и собакам, убивают при помощи яда, так что их мясо может содержать незначительные дозы отравы. Кошки и собаки едят преимущественно объедки со скотобоен, включая животных, которые болели или умерли раньше времени. Более того, корм может содержать тухлое мясо из бакалейных магазинов и залежалые ништяки из ресторанов фастфуда, плоть жертв дорожных происшествий и животных, усыпленных в клиниках. Никогда не задумывался, почему твоего питомца так часто тошнит? Это может быть банальное отторжение химикатов или тухлого мяса, которое он съел.

На вопрос о том, насколько полезна веганская диета для кошек и собак, Гиллен приводит множество аргументов в пользу того, что домашним животным не требуется мясо в рационе. Как и люди, если животные получают все необходимые витамины и полезные вещества, они будут здоровы. Если их питание будет сбалансированным, все в порядке. Коты требуют чуть больше внимания, чем собаки, чтобы получить все необходимые питательные вещества (прежде всего, потому, что они очень привередливы), в связи с чем Гиллен делает отдельную главу о котах и, в частности, о том, как избежать проблем вроде мочекаменной болезни, к которой нужно очень серьезно подойти, особенно если у твоей кошки к ней есть предрасположенность (у нашей – есть).

Идея прочитать целую книгу (100 страниц), посвященной сугубо веганизму котов и собак, может показаться напряжной, но Гиллен пишет очень бодро и увлекательно. Он постоянно обращается к простой логике и много шутит, заставляя всерьез задуматься над тем, что такое быть веганом и насколько ты готов сотрудничать с индустрией, которую страстно жаждешь упразднить. Большинство веганов обожают своих питомцев совсем как собственных детей. Так к чему кормить любимых продуктами животного происхождения, которых они настойчиво стараются избегать (многие коты, например, на дух не переносят консервы и поклевывают только сухой корм)?

После прочтения труда Гиллена мы сразу пересели на интернет-заказы кошачьей и собачьей веганской еды (см. Приложение Б) и ни разу не пожалели об этом. Эта еда подороже, чем та мертвечина, что мы покупали раньше, но нашим маленьким друзьям она очень нравится, они ее с аппетитом поглощают весь последний год (плюс, периодически выклянчивает тофу), и на здоровье никто не жалуется. Они активны, полны сил и всегда готовы к игре – иногда даже слишком! Кроме всего прочего, мы стали лучше себя чувствовать в связи с тем, что полностью исключили для

себя любые покупки продуктов животного происхождения. И все благодаря книге Гиллена, единственной в своем роде.

Друзей, которые знакомы с нашей собакой, всегда шокирует, когда они узнают, что наш пес – веган, потому что «он выглядит таким здоровым и полным энергии». Таким образом, мы не только лишили всеядных туза в рукаве, но и смело можем сказать всем, кто сомневается: тотальный веганизм возможен, а с этическими нестыковками теперь покончено!

### **И, Наконец...**

Многие справедливо рассматривают веганизм как целостную философию, но для нас это гораздо больше. Вопреки нашим собственным ожиданиям, веганизм открыл для нас мир деликатесной еды и изменил отношение к питанию в целом. Вычеркнув продукты животного происхождения из жизни, мы заполнили свободное пространство новой, изумительной едой, неизведанными кулинарными технологиями и неизвестными до этого подходами к питанию. В общем, веганской хавки навалом. И если поглощать не только картофельные чипсы и пиццу без сыра, можно сформировать отличную веганскую диету и, более того, расцвести. Ключ ко всему, как уже писалось, это разнообразие в рационе.

И хотя наиболее прямой и скорый подход к веганизму заключается в том, *что* ты ешь, а чего *не* ешь, с моральной точки зрения он на поверку оказывается намного шире. Большинство этических веганов из всех сил стараются сократить в своей жизни количество продуктов животного происхождения до минимума, что, прежде всего, подразумевает одежду. В следующей главе мы обсудим основы веганской моды и коснемся извечного вопроса о том, что же делать со всеми этими старыми кожанками, которые наверняка найдутся у каждого.

### **Источники:**

1. E.G. Smith Collective, *Animal Ingredients A to Z: Third Edition*, 2004.
2. Debra Wasserman, Charles Stahler, *Meatless Meals for Working People: Quick and Easy Vegetarian Recipes*, 2001.
3. Jed Gillen, *Obligate Carnivore: Cats, Dogs, and What it Really Means to be Vegan*, 2003.

## **ГЛАВА 5. МЕХ — ЭТО УБИЙСТВО. КОЖА — ТОЖЕ. И ШЕРСТЬ.**

Веганизм затрагивает не только питание. Этический веганизм означает максимальное сокращение страданий животных и нашей зависимости от продуктов животного происхождения. Мы становимся более осведомленными потребителями, потому что наше желание жить в ладу со своей совестью влечет постоянные познания в области ингредиентов, материалов и процессов производства.

Как мы уже писали в Главе 1, решение о том, *что* покупать, а что – нет, не должно выливаться в каторгу: просто нужно заранее определиться с тем,

что в твоём конкретном случае возможно и приемлемо будет делать. При этом нужно осознавать, что на рынке существует масса альтернатив продуктам животного происхождения, и если потратить на изучение этих вопросов немного времени и сил, процент товаров, содержащих животные компоненты, вполне может сократиться до нуля.

И, опять же, как мы уже писали, так или иначе, если ты – веган, и всеядные знают об этом, ты представляешь для них веганизм в целом. Да, это отстой. Да, это нечестно. И, разумеется, ты не выбирал себе долю полномочного представителя всего движения, но если отталкиваться от классической логики мышления, именно так тебя и воспринимают.

Большинство никогда не сомневается, верен ли образ вегана. Они не будут запариваться на тему того, чтобы как-то сверить свои впечатления на примере другого вегана, если первый оказался иррациональным дураком или просто редкостной сволочью. И в том числе по этой причине, если ты носишь шерсть, пух, шелк (который, если кто не знает, производится из кокона тутового шелкопряда), мех и кожу, тем самым ты показываешь веганизм в дурном свете. Носящие кожу веганы – это ходячие противоречия; с одной стороны, они ратуют за прекращение эксплуатации животных, с другой – носят их мертвые шкуры на себе.

Подавляющее большинство воспринимает подобное поведение как недостаток принципиальности и серьезности намерений, а заодно и вешают ярлык – фарисей. И, напротив, если ты носишь одежду, которая не подразумевает угнетение животных, ты отправляешь мощный посыл о веганизме всем окружающим. Вдобавок ты демонстрируешь себя самодостаточным модником, не участвуя в эксплуатации живых существ. Тебе не нужны ни плоть, ни мех, ни перья животных, чтобы выглядеть круто и не мерзнуть зимой, особенно учитывая, что синтетику найти куда проще.

Казалось бы, совершенно очевидно, что кожа не может быть веганским товаром, так как является побочным продуктом производства мяса и молока (в некоторых странах – наоборот). Несмотря на это, многие считают, что в шерсти нет ничего плохого по той простой причине, что убивать овцу для ее получения не требуется. В действительности, так же, как коровы, приносящие молоко, старые овцы, небогатые растительностью на теле, идут на мясо. Кроме того, процесс стрижки сопровождается ранами и оставляет овец беззащитными перед жарой и холодом. Так же, как свиней, овец кастрируют, отрезают им хвосты и протыкают уши (все это без анестезии).

Процесс кастрации особенно болезненный. Специальная веревка обматывается вокруг мошонки барана, сжимая ее по максимуму, и держится до тех пор, пока мошонка окончательно не теряет приток крови и не отваливается. А мериносовых овец насильно перекармливают. Зачем? Чем больше площадь тела, тем больше на нем вырастет шерсти. В обилии жировых складок заводятся мухи и личинки, на которых фермеры реагируют срезанием кожи с задних частей тела живых овец (опять же, без какого-либо наркоза).

В чем чудовищность меха, объяснять, пожалуй, не следует, но для полной уверенности приводим кое-какие факты. Многие пушные животные содержатся на зверофермах, ни разу в жизни не покинув клетку, в которой однажды оказались. В результате они страдают от психических болезней, вызванных заточением, вышагивая по своим клеткам. При этом пол в клетках представляет собой стальные прутья, которые режут лапы в кровь, отчего со временем у зверьков нередко развивается гангрена. Убивают их в газовой камере или током – через анус. На некоторых бойнях с животных сдирают шкуру живьем – в Китае это нормальная практика.

Кроме того, как рапортует Общество защиты животных США, в той же, с позволения сказать, Поднебесной и других странах Юго-Восточной Азии ежегодно убивают ради меха два миллиона кошек и собак. Большая часть этого меха в дальнейшем идет на отделку для плюшевых игрушек, на парки (штормовые куртки с капюшонами) и пальто. Думаешь, если живешь не в Европе или Америке, не будешь носить вещи, произведенные подобным образом? Ни фига. Большая часть того, что изготавливается в Китае, идет на экспорт в Старый и Новый Свет.

Иными словами, какой понт носить кожу, шерсть, мех или пух? К чему искать моральные оправдания, если ты сам все знаешь.

### **Но Что Делать со Старой Кожей?**

Несмотря на то, что, возможно, ты и сам прекрасно знаешь, как поступить со старой кожей, шерстью и другой одеждой из животных, это может осложняться набором факторов. Когда мы только стали веганами, мы сделали быструю инвентаризацию нашего барахла и обнаружили залежи кожаных ботинок и ремней, шерстяных свитеров и курток, пуховые одеяла и подушки, а также пару пуховиков, о которых мы раньше думали, как о спасателях в холодные зимы, когда температура опускается до -1 градуса по Цельсию.

Поскольку у нас не было достаточно денег, чтобы найти всем причиндалам достойную замену, нам пришлось отталкиваться от приоритетов. Мы решили начать с ремней и обуви, потому что они больше всего бросались в глаза и могли дискредитировать движение с повышенной вероятностью. Последними ушли подушки и одеяла, потому что видели их только мы, а стоили они немало.

Когда речь заходит о том, как быть со старой кожей, шерстью, пухом и шелком, есть три варианта: носить, пока не износится (и объяснять всем, почему ты это делаешь), отдать нуждающимся / подарить / продать или попросту выкинуть. Одни считают расточительством выбрасывать еще годную вещь. Другие стремятся заменить ее как можно скорее и используют в качестве оправдания для походов на распродажи. Самый популярный среди новоприбывших веганов подход – это раздать одежду бедным (или, если она совсем новая, загнать), потому что именно таким образом эти шмотки смогут принести кому-то реальную пользу. А, получив деньги, веганы покупают уже приемлемое барахлишко.

Определяясь, в чем твоя борьба, ты должен понять, каким образом ты намерен представлять веганизм и жить в согласии со своими принципами. Одевая кожаные боты, ты опустишь веганизм ниже плинтуса, но ведь не все мы можем себе позволить выложить котлетину бабла за новый гардероб, хотя зачастую веганское шмотье и оказывается вполне доступным. Если с деньгами особых напрягов нет, дело упрощается, но есть риск, что ты не захочешь расставаться с вещами по сентиментальным соображениям. Твой любимый свитер легко может быть шерстяным, но помни, что, выбрав жизнь без него, ты показываешь (в том числе самому себе), что тебе не требуется шерсть, чтобы выжить, что веганы могут счастливо и модно тусить без любых товаров животного происхождения и что ты уверен в собственном выборе. Плюс, однажды твой свитер износится, так почему бы не избавиться от него: какая, в конце концов, разница – рано или поздно? Ведь он сможет стать чьим-то еще любимым свитером, купленным в секонд-хенде!

Наш совет прост: раздать все невеганское и заменить на веганское как можно скорее. Если не можешь себе этого позволить, помни, что веганизм – это стремление к лучшему, но никто не совершенен.

### **Кожзам — Это Панк**

Решив заменить одежду животного происхождения на веганскую, ты начнешь соображать, какие товары в состоянии стать достойной заменой, и где их добыть. Помнишь про вегана в продуктовом магазине? Ты легко можешь встретить собрата и в обувном отделе, отплясывающим польку-дудочку с радостными воплями «100% искусственные материалы!». Да, эти магические слова говорят о том, что твои ботинки сделаны не из кожи. Сэкономить лавандос помогут всевозможные стоковые магазины и распродажи в магазинах обычных. Кроме того, есть места вроде «Пэйлесс»<sup>82</sup>. Чаще всего сетевые магазины высшего эшелона продают изделия из кожи, но иногда везет и на веганские шмотки.

Если не хочешь гадать и искать, в США существуют веганские магазины обуви, такие, как MooShoes<sup>83</sup> в Нью-Йорке и OTSU<sup>84</sup> в Сан-Франциско. К счастью для тех из нас, кто живет вдали от веганских цитаделей, всегда можно сделать заказ через интернет. Вообще, если ты не боишься заказывать обувь по Сети без примерки, можно найти тонны ботинок в таких магазинах, как Alternative Outfitters<sup>85</sup>, Vegan Essentials<sup>86</sup>,

---

<sup>82</sup> Payless ShoeSource – сеть магазинов обуви, известная своими скидками и охватывающая 50 стран. Основана в 1956 году. По состоянию на 2006 год, насчитывает 4600 точек.

<sup>83</sup> MooShoes – основанный в 2001 году сестрами Эрикой и Сарой Куберски манхэттенский магазин, где можно приобрести (в том числе по интернету) веганскую обувь, сумки, футболки, бумажники, книги и другие аксессуары.

<sup>84</sup> OTSU – веганский магазин и издательство в Сан-Франциско. Открылся в 2002 году. Продает одежду, обувь, журналы, открытки, фильмы и т.д.

<sup>85</sup> Онлайн-магазин, базирующийся в Пасадене, Калифорния, и продающий веганскую одежду, обувь, сумки, аксессуары (от часов до ювелирных изделий), косметику и гигиенические средства.

<sup>86</sup> Один из пионеров розничных продаж товаров для веганов (открылся в 1998 году) со штаб-квартирой в Уакеше, Висконсин. Продает все или почти все: товары для детей и животных, средства для ухода за волосами, продукты, косметика, обувь, одежда, лекарства и многое другое.

Pangea<sup>87</sup>, Earth Shoes<sup>88</sup> и так далее. Помимо веганских магазинов (см. Приложение Б), обувь всегда можно подобрать на [www.zappos.com](http://www.zappos.com), и они доставят ее с поразительной скоростью. Вместе с тем мы рекомендуем стараться поддерживать веганских розничных торговцев, потому что они сознательно вносят свой вклад в уход от жестокости ради одежды.

Веганские версии существуют для любой обуви, начиная сандалиями и заканчивая кроссовками и походными ботинками. Некоторые веганские бренды делают более крепкие боты, которые прослужат намного дольше. Многие материалы выглядят как кожа, что может сыграть с тобой как добрую, так и злую шутку, в зависимости от ситуации, а равно и от личного отношения: многие хотят завязать даже с «кожеобразными», пусть и веганскими, материалами, дабы создать новые тренды в моде, а не выглядеть, как носители кусков мертвой коровы на ногах. Другие, напротив, пытаются показать, что можно ходить «как будто» в коже, никому не причиняя вреда. Боб, например, обожает свои ботинки из кожзаменителя со стальными вставками на носках. Они и впрямь отпадные.

Так же как и обувь, более дешевые версии сумочек и ремней зачастую оказываются не кожаными. Кроме того, сумки и ремни есть во многих веганских обувных магазинах. Мы также обнаружили нескольких производителей, которые фарцуют веганскими сумками в онлайн – это такие ребята, как Queen Bee Creations (виниловые сумки) and M. Avery Designs (суконные). Дженна может кому угодно излить душу про то, какой охуенный у нее рюкзачок от Queen Bee.

Что касается замены пуха и шерсти, то нет ничего проще, ибо в магазинах навалом изделий из хлопка и синтетики. С зимними куртками в Америке, однако, подстава: едва ли не все полупердени, которые могут поддерживать тепло тела при температуре ниже 25 градусов по Цельсию, набиты пухом. Пух действительно очень теплый, вот почему он так нужен гусям! Но есть и подарок от производителей синтетики – флис<sup>89</sup>. Сложно вообразить себе мороз, которые не выдержали бы куртки на флисе. Кроме

---

<sup>87</sup> Еще более опытный веганский ритейлер – торгует с 1995 года. Ведет дела из Роквилла, Мэриленд. В преискусанте значится пугающее число наименований: человеческая еда и корм для питомцев, витамины, одежда, средства для ухода за телом, бумажники, сумки, книги, видео, хозтовары и т.д.

<sup>88</sup> Далеко не вся обувь магазина веганская, но есть из чего выбрать – имеется целый раздел. Ввиду того, что поисковик на запрос «earth shoes» выдает много разных сайтов, см. ссылку: <http://www.planetshoes.com/>

<sup>89</sup> Синтетический тканый материал для изготовления теплой одежды, изобретенный в 1979 году. Из флиса делают свитера, куртки и термобелье. В числе преимуществ флиса то, что он быстро сохнет, допускает машинную стирку, хорошо пропускает воздух, мало весит и очень прочен.

того, есть такие бренды, как Columbia<sup>90</sup>, Mountain Hard Wear<sup>91</sup> и North Face<sup>92</sup>, которые замечательно обходятся без натуральной шерсти или пуха.

Еще одно место, где можно пошуршать на предмет одежды – это магазины эконом-класса, особенно если у тебя глаз наметан на стоящее барахлишко. Эти магазины хороши не только ценами, но и широким выбором, не говоря уже о том, что через них можно как купить, так и продать подержанные шмотки, что очень удобно и выгодно. И Сара Крамер в своем «Саду вегана», и журнал Herbivore, пишут о том, что подсели на магазины эконом-класса. Мы тоже рубим фишку таких торговых точек, но при этом оговариваемся, что прибегать на распродажи нужно до того, как это сделают все стильные эмо-киды.

Поначалу процесс замены одежды и аксессуаров на веганские может быть болезненным. Поверь, мы знаем, насколько депрессивным может быть поиск симпатичного нешерстяного свитера. Но чем больше приятных магазинов ты будешь узнавать, тем проще тебе будет отовариваться в дальнейшем. И, в конце концов, кто знает – может быть, однажды ты станешь дизайнером веганской одежды или откроешь свой магазин. Как бы то ни было, очень скоро ты обнаружишь, что идешь с высоко поднятой головой, прикинутый во все веганское. Это придает уверенности и чувства умиротворения от того, что ни одно животное не пострадало ради пополнения твоего гардероба.

Теперь, когда мы разобрались со шмотьем, самое время пройтись по косметической и парфюмерной отраслям.

### **Веганская Косметика и Парфюмерия**

Продукты животного происхождения имеют склонность оказываться в самых неожиданных местах и в вещах, которыми мы пользуемся изо дня в день, будь то мыло, дезодорант, лекарства, макияж, гигиеническая помада, крем для бритья или лосьон и многие другие аптечные прикормы. Ингредиенты, извлеченные из животных, дешевы и имеются в избытке, а посему активно используются многими компаниями, которые попутно занимаются вивисекцией. Состав иной мази, маслица или чего-нибудь в этом духе непросто определить, ибо производители указывают только химические названия.

---

<sup>90</sup> Основанная в 1938 году компания спортивной и повседневной одежды на все времена года. Также производит обувь, головные уборы и оборудование для кемпингов. В 1998 году Columbia вышла на российский рынок. Одежду фирмы можно найти в 300 магазинах РФ, Украины, Белоруссии и Казахстана, в частности, в магазинах сети «Спортмастер».

<sup>91</sup> Mountain Hard Wear – американская компания одежды и аксессуаров для походов и экстремального спорта. Основана в 1993 году ветеранами активного отдыха и спортивного туризма. Россия, куда MHW пришла в 2004 году, пока единственная европейская страна, где у компании есть филиал. В 2004 году контрольный пакет акций MHW приобрела Columbia – на условиях полного невмешательства во внутренние дела и сохранения управляющего состава.

<sup>92</sup> North Face – производитель одежды, обуви и оборудования для походов и экстремальных видов спорта. Компанию учредили в 1966 году два заядлых путешественника из Сан-Франциско. В России одежду NF можно найти в московском торговом центре «Экстрим», а на Украине есть фирменные магазины в Киеве, Днепрепетровске, Ужгороде, Мукачево и Одессе.

Если ты еще не веган, сейчас ты наверняка думаешь, что пытливно изучать состав парфюма, особенно если предварительно прошвырнулся за продуктами, это сущий ад. Вероятнее всего, исследовав достаточное число перечней компонентов, ты решишь, что такая бдительность бесполезна, но нам бы хотелось убедить тебя в обратном. С тех пор, как появилось множество брендов, чья продукция не содержит продуктов животного происхождения, стало намного проще что-то себе подобрать. Тем более что стоит тебе узнать, как строится процесс попадания продуктов животного происхождения в большую часть косметики и парфюма, как ты наверняка захочешь покупать исключительно веганские причиндалы.

Осведомленность о процессе производства жизненно необходима для понимания того, почему для веганов так необходимо заботиться о том, какие продукты используют производители. После того, как животное убивают на бойне, все негодные в пищу части тела (кости, связки, копыта, мозги, позвоночник, глазные яблоки, кишки и др.) отправляются на утилизационный завод вместе с усыпленными животными из приютов, лошадьми, погибшими на ипподромах и на играх в поло, животными, сбитыми на дороге, и протухшим мясом из бакалейных лавок. Копыта и связки идут на производство желатина, который попадает в желе, медикаментах, мармеладе, пастиле и пленке.

Все остальные части тел сливаются в один большой, отвратный суп. То, что оседает на дне, идет в кошачьи и собачьи корма, а также скармливается скоту на фермах (а потом люди удивляются, откуда взялось коровье бешенство!). А то, что плавает на поверхности, попадает в косметику, мыло, кремы для бритья, шампунь, лекарства, цветные мелки, свечи и даже в зубную пасту. Довольно отвратно, нет? Теперь уверен ли ты, что хочешь чистить этим свои зубы или наносить на лицо?

К счастью, существует масса эквивалентов продуктам переработки на утилизационных заводах. К несчастью, компоненты животного происхождения дешевы и более доступны в виду того, что миллиарды животных погибают от человеческих рук каждый год – громадный бизнес, вот почему эти продукты обнаруживаются едва ли не в каждом товаре, какой себе можно представить в локальной аптеке или бакалейной лавке.

Лучший способ выпасать коварные компоненты животного происхождения – это сверяться с книгой «Компоненты животного происхождения: от А до Я»<sup>93</sup> и с сайтом Небезразличного Потребителя ([www.caringconsumer.com](http://www.caringconsumer.com)), предоставляющим список компаний, которые проводят и не проводят опыты на животных.

Но пока ты еще не очень в теме, скажем пару слов о наиболее частых компонентах в косметике и парфюмерии, которых стоит остерегаться:

**Глицерин.** Обыкновенно получается из животных жиров для изготовления мыла. Смотрел «Бойцовский клуб»<sup>94</sup>? Тот же принцип.

<sup>93</sup> Animal Ingredients A to Z (2001). Доступна по адресу [www.spunk.org/texts/food/sp001610.txt](http://www.spunk.org/texts/food/sp001610.txt)

<sup>94</sup> Фильм Дэвида Финчера (1999) – история клерка (Эдвард Нортон), чье отвращение к материальному миру проявилось в раздвоении личности и появлению Тайлера Дердена (Брэд Питт), научившего свое первое Я

Глицерин также обнаруживается в лосьонах, шампунях и кондиционерах, геле для душа, косметике, чернилах для тату и зубной пасте. Существует глицерин растительного происхождения, и некоторые компании его активно задействуют. Если это не упомянуто на упаковке, значит, ингредиенты, скорее всего, животного происхождения.

**Ланолин.** Получается из овечьей шерсти и, по некоторым данным, является аллергеном. Встречается во многих лосьонах, геле для душа, гигиенической губной помаде и средствах по уходу за кожей. Между тем, растительные масла могут выполнять те же функции, таким образом исключая какое-либо участие овец в процессе изготовления.

**Стеариновая кислота** (и ее производные). Получается из всего того, что плавает на поверхности чана на утилизационном заводе в результате переработки, а также из желудков убитых животных. Стеариновая кислота – завсегда у всех тех же товаров: крем для бритья, косметика, дезодоранты, лак для волос и даже некоторые марки жвачки. Превосходно извлекается из растений (например, из кокосов), но так как переработка отходов – это серьезный бизнес, и компоненты стоят издевательски мало, многие компании с большей охотой используют продукты животного происхождения.

Это три самых подлых компонента, потому что встречаются, похоже, во всех товарах отрасли. Но есть и другие, которых стоит опасаться не меньше: желатин, воск (представляет собой результаты секреции пчел, с помощью которых они делают соты), полисорбаты, альфа-окси кислота, а также ингредиенты вроде рогового вещества и других протеинов в товарах по уходу за кожей, шампунях и кондиционерах.

Если не убежден, какого происхождения глицерин или стеариновая кислота в твоей любимой зубной пасте, набери производителю и поговори с представителем компании. Таким образом, ты будешь уверен в своем выборе, а заодно лишней раз дашь компании знать, что есть люди, которые озабочены составом продукции и не станут покупать ее, зная, что она содержит компоненты животного происхождения. Любой шаг в сторону от общепринятого в обществе отношения к животным – к лучшему. В любом случае, имеет смысл держаться подальше от корпораций, ибо почти все они проводят опыты на животных.

И здесь встает резонный вопрос – как избежать подобных проколов? Во-первых, можно еще раз внимательно ознакомиться со списком компаний, которые проводят и не проводят тесты на животных. Во-вторых, один из самых простых способов – это заказывать веганскую косметику здесь: [www.veganessentials.com](http://www.veganessentials.com)<sup>95</sup> (см. Приложение Б для на предмет более широкого выбора сайтов). Они указывают все ингредиенты, чтобы покупатель не сомневался. Помимо косметики, здесь можно приобрести шампунь, гель для душа, мыло, макияж, гигиеническую помаду, лосьоны, моющие средства, дезодоранты, кремы для бритья и так далее.

---

даться, варить мыло из жира, украденного в липосакционных клиниках, и организовывать революционные ячейки с целью вернуть человечество к первобытному образу жизни.

<sup>95</sup> В России такие товары можно заказать на <http://ecosmetics.ru/>

Есть и масса небольших компаний, которые производят веганские товары и продают их через интернет – такие как Dirty Kitty Soap Works<sup>96</sup> и Crazy Rumors<sup>97</sup> (см. Приложение Б для полного списка с указанием адресов). Большой частью подобных компаний владеют веганы, так что интерес они имеют не только коммерческий, а ты получаешь возможность поддержать собратьев по борьбе.

В Ближайших магазинах, наверное, проще всего будет найти продукцию Kiss My Face<sup>98</sup>, которая производит товары для ухода за лицом, лосьоны, дезодоранты, мыло, гели для душа и так далее. Еще один бренд – это JASON<sup>99</sup>. Вдобавок есть Tom's of Maine<sup>100</sup>, которая делает преимущественно зубную пасту и полоскание для рта, но еще и дезодоранты, шампуни и мыло. В принципе, почти в любой местной аптеке или специализированном магазине можно найти веганские товары по вкусу, но порой искать приходится довольно долго. Остерегайся «натуральных» продуктов, как их называют некоторые бренды на упаковках – здесь может быть ланолин, воск или мед. Нас корчит, когда мы слышим о том, что Burt's Bees<sup>101</sup> – компания, не участвующая в эксплуатации животных.

У тебя мог возникнуть вопрос, почему эти товары стоят дороже, чем «обычные». Ответ прост – они не дорогие, просто они стоят больше, чем ты привык платить. На самом деле, покупать их куда практичней, так как служат они намного дольше (некоторые – месяцами, даже при регулярном использовании), будучи более высокого качества. Но важнее, конечно, то, что ты поддерживаешь компании, которые не тестируют препараты на животных и не используют продукты животного происхождения в производстве. В любом случае, это выгодно и тебе, и животным.

Наша общая цель в том, чтобы свести количество используемых в косметической и гигиенической отраслях продуктов животного происхождения к нулю, тем более что это возможно на 100%.

## Лицам до 18 Не Читать

---

<sup>96</sup> Уже не существует.

<sup>97</sup> Crazy Rumors – основанная в 2002 году в Нью-Йорке компания, производящая веганскую гигиеническую помаду с самыми разными ароматами (яблоко-пряности, имбирь-персик, апельсин-бергамот, мята-цитронелла, слива-абрикос) а также несколько видов чайных и кофейных ароматов, включая экзотические.

<sup>98</sup> Kiss My Face – производитель веганских товаров по уходу за телом, лицом, полостью рта и волосами, моющих средств, средств для загара и специальных детских товаров. Основана в конце 1980-х двумя вегетарианцами, в то время жившими на ферме.

<sup>99</sup> JASON – компания, производящая веганские товары по уходу за лицом, телом, полостью рта и волосами, средства для загара, моющие средства и товары для детей. Основана в 1959 году. Имеет представительство в России ([www.jsn.ru](http://www.jsn.ru)).

<sup>100</sup> Tom's of Maine – основанная в 1970 году компания, изготавливающая такие средства личной гигиены, как зубная паста, мыло и дезодорант. Несмотря на то, что большая часть продукции веганская, некоторые товары содержат прополис (который добывают пчелы).

<sup>101</sup> Burt's Bees – американская компания, производящая средства личной гигиены. Представляется «экологичным производителем товаров по уходу за собой». По состоянию на 2007 год располагала 150 товарами в каталоге и 30.000 магазинов в мире, включая точки в Великобритании, Ирландии, Канаде, Гонконге и Тайване. До того, как стала солидной корпорацией, продавала восковые свечи и мед в бутылках (отсюда и название). Некоторые товары из каталога содержат мед по сей день.

Назвав так параграф, можно быть совершенно уверенным в том, что его обязательно прочитают все, кому еще не стукнуло 18, но что тут поделаешь. Если бы Боб не был автором этой книги и ему еще не натикало 18, он бы начал именно с этого места. Так или иначе, здесь мы поговорим о еще одном аспекте жизни: о сексе. Мы обсудим штуковины, которые имеют дело с грязным, отвратительным, веселым времяпрепровождением, не влекущим за собой страдания животных. Если чтение про секс доставляет тебе дискомфорт, перестань быть таким скромнягой. Говоря серьезно, если ты чувствительная особа или просто еще не дорос, просто перейди к следующему параграфу.

### ***Презервативы и другие штучки для контрацепции***

Мы уже писали, что в большинстве своем латексные презервативы не являются веганскими. К сожалению, в производстве многих из них используется казеин. Это отстойная новость, но хорошая заключается в том, что на рынке можно найти кондомы, не содержащие продукты животного происхождения, и которые, как бы трагикомично это ни звучало, не были тестированы на животных.

Продукция австралийской компании Glyde, включая резиновые перчатки, стопроцентно веганская. Кроме того, компания использует так называемую «двойную пропитку», дабы сделать презервативы крепкими, но не толстыми. При этом Glyde предлагает целых три размера, чтобы угодить каждому. Отдельно упомянем о «веселых фруктовых ароматах». Более того, Glyde делает кондомы для женщин, хотя таких мы в Америке не видели.

Добыть эти и другие презервативы можно в интернет-магазинах. Glyde, например, можно заказать здесь: [www.vegsexshop.com](http://www.vegsexshop.com). Еще один веганский бренд, родом с Туманного Альбиона, можно заказать по адресу [www.condomi.com](http://www.condomi.com).<sup>102</sup>

### ***Смазка***

Используя смазку, всегда бери ту, что на водной основе, ибо масляная может очень здорово уменьшить эффективность кондома. Как и многие другие промышленные продукты, смазка может содержать побочные продукты скотобоен (как правило, глицерин животного происхождения). К счастью, веганских смазок на рынке навалом. Заказать их можно тут: <http://babeland.com> или в том же ВегСекс-Шопе. Помимо того, что веганские смазки не содержат продукты животного происхождения, они зачастую более насыщены натуральными компонентами.

### ***Кожа***

Что делать веганам-фетишистам и любителям BDSM? На самом деле, найти замену кожаным маскам и бандажам в наши дни уже не составляет особого труда. Сайт [www.veganerotica.com](http://www.veganerotica.com) фарцует тоннами примочек из коzzaма. Найдутся воротники с шипами, ремни, полное обмундирование, в

<sup>102</sup> Единственные веганские презервативы в широкой продаже на территории РФ – это Lifestyles.

том числе для пристегивания фаллоимитатора, плетки, даже специальные уздечки и много других фигулин, о которых не принято говорить громко в приличном обществе. На сайте магазина производители пишут, что их продукция сделана из лорики, синтетического, водонепроницаемого, водоотталкивающего материала, годного к стирке в машине и устойчивого «к разрыванию, расщеплению и царапинам».

Сложно что-то добавить к вышесказанному, и, тем не менее, VegСекс-Шоп также продает резиновые и каучуковые вещицы, которые очень хороши на садомазо-вечеринах (главным образом, это наручники и хлысты).

### ***Игрушки***

Многие секс-игрушки на поверку оказываются веганскими, однако изделия из «желеобразной резины» могут содержать мистические компоненты, так что лучше либо выяснять до конца, какие именно, либо не рисковать. Большая часть силиконовых игрушек веганские, и вообще силикон – лучший материал для подобного добра. Неприятная сторона заключается в том, что силиконовые штучки обходятся недешево, впрочем, они того стоят, потому что служат дольше, легче моются и не удерживают запахи.

VegСекс-Шоп продает массу веганских игрушек, но и на Бэйбленд есть чем поживиться. Еще одна приятная сторона обоих сайтов в том, что они сексуально позитивны и не разнужданы.

В общем и целом, чем бы ты ни занимался, ты можешь найти выход своим желаниям, не причиняя вреда ни одному живому существу.

### **Татуировки**

Мы подумали, что нельзя обойти стороной такую важную часть самореализации, как тату, в контексте веганизма. Нам обоим есть чем похвастаться, хотя Боб преуспел намного больше Дженны, представляя собой нечто вроде татуносца в крестовом походе за новыми отметинами. Если у тебя еще нет тату, знай – да, это больно (но не так чтобы очень).

По какой-то необъяснимой доселе причине татуировки вызывают привыкание. Только решишь сделать одну, как очухиваешься спустя несколько лет весь покрытый рисунками. Это действительно удивительно – захотел одно тату, будешь хотеть еще и еще. Проблема для веганов здесь заключается в чернилах. Большинство чернил содержат глицерин, как просветляющий раствор, и чаще всего это глицерин животного происхождения.

Но есть свои увертки. Если рисовальщик в салоне твой знакомый, всегда можно предложить ему принести веганские чернила с собой. Скорее всего, это будет стоить чуть дороже. При желании есть вариант поискать веганские тату-салоны, но таких по пальцам пересчитать. В конце концов, насколько татуировка с глицерином серьезное преступление, решать тебе одному.

### **Источники:**

1. Tom Regan, *Empty Cages: Facing the Challenge of Animal Rights*, 2004.
2. Howard Lyman, *Mad Cowboy: Plain Truth from the Cattle Rancher Who Won't Eat Meat*, 2001.
3. E.G. Smith Collective, *Animal Ingredients A to Z: Third Edition*, 2004.

## **ГЛАВА 6: СТАНЬ ВЕГАНОМ, ОСТАВАЙСЯ ВЕГАНОМ**

Люди полагают, что веганы – фрики. Если у тебя еще не было личного опыта, который бы доказал подобное отношение, просто зацени взгляд масс-медиа на проблему. Открой Newsweek, The Guardian или тот же Village Voice. Да хотя бы вруби Fox TV<sup>103</sup>. Если внимательно ознакомиться с этими источниками информации, можно без труда наткнуться на статьи, колонки или шоу, которые рисуют вегетарианцев и веганов юродивыми, напрямую (The Guardian недавно выдала статью «За что я ненавижу вегетарианцев») или мимоходом – как в случае с Newsweek, где был подробный разбор проблемы фуа-гра<sup>104</sup> – номер от 2 мая 2005.

Возможно, тебе так же не повезло, как и нам, и пришлось выстрадать два часа за просмотром эпизода про веганов в шоу «Обмен супругами» на Fox TV. Если же ты не любитель телевидения, поясняем: формат программы предполагает две семьи, которые меняются партнерами, и тут начинается веселуха. Вернее, иногда начинается. Fox подбирает заведомо полярные пары. В конце концов, какой понт менять шило на мыло в двух аристократических семьях, которые, как их не перетасовывай, все равно обе закончат день в загородном клубе, и апогеем драматизма станет скандал из-за того, что вместо одной марки джина им налили другую. Ужоснах.

Чтобы довести ситуацию до абсурда, продюсеры берут семьи из разных социо-культурных слоев. И вот мы смотрели шоу про две семьи – одна из какого-то болота в Луизиане, другая – веганы из Калифорнии, совсем как большинство наших друзей. Жена Дуремара едет в Калифорнию, а муж-веган отправляется на болото. Веселуха действительно начинается.

---

<sup>103</sup> Fox Broadcasting Company – самая рейтинговая и одна из наиболее универсальных телекомпаний США, по состоянию на 2007 год обошедшая даже CBS. Учреждена в 1986 году. Среди популярных передач и направлений – новости (Fox News) и мультфильмы (Fox Kids).

<sup>104</sup> Паштет из гусиной или утиной печени. Из всех наиболее популярных деликатесов требует наибольшей жестокости к животным в процессе приготовления. Несколько раз в день гуся или утку насаживают на трубку в течение месяцев и стреляют в желудок высококалорийным кормом. При этом птицу будут специально перекармливать, чтобы печень заплывала и пожирнела настолько это возможно (что неминуемо приводит к циррозу, а птица становится в 10-15 раз толще нормы). Иногда стенки желудка не выдерживают и рвутся от излишнего количества еды. Любые движения птиц все это время скованы (в интересах ожирения) настолько, что иногда их заживо съедают крысы, так как те не в состоянии сопротивляться. По достижении определенного возраста и размеров птицу убивают, а из ее печени делают лакомство для гурманов. В 2004 году губернатор Калифорнии Арнольд Шварценеггер подписал закон о запрете на продажу и производство фуа-гра в штате. Годом спустя на «деликатесе» поставили крест 11 стран Евросоюза. Кроме того, фуа-гра вне закона даже в таких рыбо-мясных странах, как Израиль, Аргентина, Норвегия и Швейцария. В Великобритании запрет на фуа-гра существует уже много лет. Английские врачи давно признали не только неэтичность, но и вред фуа-гра: «Гусиная печень – канцерогенный продукт, в котором количество ядов, жиров и холестерина в сотни раз выше нормы». Тем не менее, Франция отказывается вводить запрет, мотивируя тем, что фуа-гра – такой же символ Пятой республики, как Эйфелева башня, Елисейские поля и Лувр. В России производство фуа-гра не ограничено, встретить его можно в любом французском (и не только) ресторане и почти в каждом дорогом супермаркете.

Однако веганов на этом празднике жизни выставляют высокопарными, склонными к осуждению окружающих и депрессивными ближе к концу ослами. Безусловно, это из-за того, что жена-веган сама по себе была высокопарной и склонной к осуждению, но именно поэтому ее выбрали для этой программы.

В итоге все было преподнесено таким образом, что жена из веганской семьи получилась последней сукой, в то время как мамаша из Луизианы выглядела восприимчивой, гибкой и щедрой. В одной из сцен, только она собирается замонстрировать варено из мяса аллигатора, сосисок и других порождений болота, как видит надпись: «Ни одно животное на этой кухне не пострадало». Чувя, что приготовление обычной трупной похлебки будет чревато сценами в духе «знай свое место, женщина», мамаша решает состряпать веганский супец. Тут к мужу приезжают друзья-веганы из Калифорнии, ведут себя крайне недружелюбно и читают тетке лекцию о правах животных.

Тем временем мамаша-веган выжигает мозг семье из Луизианы по любому поводу. Ребенок плохо чистит зубы, они едят скверную еду, они не должны так обращаться с животными, им не стоит пить столько содовой, им следует лучше муштровывать ребенка. Она безмозгло поучает семейство о том, как она спасает планету одним тем, что она – веган, она говорит о правах животных за едой и старается кормить их веганской хавкой. При этом довольно грубым тоном затирает о том, насколько это лучше для них. Она проявляет себя кондовой, а, кроме всего прочего, еще и противоречивой дурой, которой она и является: в одном эпизоде она фактически бьет собаку и тычет ее носом в наделанную лужу на полу. В довершение ко всему, она есть мясо аллигатора, раздувая из этого целую историю, но оправдывая свое решение тем, что аллигаторы не такие милые животные, как коровы. На полном серьезе.

Вот такое шоу. Ребята из Луизианы, жрущие крокодилов, оказываются приятными и мягкими, а веганы проявляют себя лицемерными идиотами. Это не несчастный случай. Веганскую мамашу явно выбрали за ее высокий нервно-паралитический коэффициент. Прибавить к этому самодовольство в связи с веганизмом и правами животных на пару с привычкой всех на свете осуждать, а заодно и личную говенность, и получится некто, представляющий веганов законченными кретинами, самовлюбленными фриками. Печально, но факт: мы знаем таких веганов, но их, по счастью, меньшинство.

Есть подозрения, что ребята с Fox выбрали эту дамочку не просто так, а потому, что для них она воплощает в себе среднестатистического вегана. То, что она делала, представляя движение (хотела она того или нет), заставляло нас корчиться от стыда за все веганское войско. Она занималась бестактной вербовкой. Она читала нотации. Она утомляла. Она вела себя как спасительница мира. Она навязывала себя и свои взгляды на каждом шагу. Так что, рискуя быть непонятыми, скажем: веганизм на этом шоу выглядел жалким.

Обратная сторона медали в том, что эта трансляция позволила стереотипу о веганах и вегетарианцах еще больше врезаться в умы американцев. В память тех королей дивана, кто никогда не встречал живых веганов и вряд ли когда-нибудь встретит, в тот вечер навсегда врезалось: веганы – сраные инквизиторы. И, как ни печально, многие получают большую часть знаний именно из телевизора.

Стереотипное позиционирование веганов в программе Fox – наиболее популярное представление любой социальной или расовой группы, честное слово. Никто не замечал, что, если верить СМИ, латиносы – либо швейцары, либо няньки, либо садовники, либо бандиты? Или что все чернокожие – голодранцы? Или что белые живут в пригородах? Или что веганы – высокомерные и радикальные говнюки?

Обрати внимание на все топовые масс-медиа. Нападать на вегетарианцев и зоозащитников у них в порядке вещей. Журналистам доставляет удовольствие этим заниматься и, будучи в большинстве своем противниками насилия, мы им не отвечаем. Мы – идеальный объект насмешек для эстрадных комиков, ситкомов и телепасквилей в рамках реалити-шоу. А если нас не линчуют как дураков, нас малюют нюнями, радикалами и/или террористами. Мужчины-веганы подаются женоподобными, потому что отрицают кровь животных, которую проливают на фабриках смерти – тогда как эта кровь призвана придать человечеству сил, помочь в господстве над миром и постоянно поддерживать в нем кровожадный драйв, на который провоцирует нас нынешнее общество, в то время как мы расслаиваемся в коконах.

В статье про фуа-гра Newsweek тоже не удержался. Во-первых, для оправдания жестокости, необходимой для производства этого долбаного паштета, используется понятие традиций. Вслед за этим авторы набрасываются на зоозащитников, как на кайфоломов от «пищевой полиции», которые хотят отвадить всех нормальных людей от этого чарующего, исторически значимого деликатеса, построенного на пытках и убийствах. Но настоящая жесть творится в конце материала:

«"Все это большое недоразумение", - говорит Майкл Жино, владелец фермы Хадсон-Вэлли в штате Нью-Йорк, которая производит большую часть из 420 тонн фуа-гра, ежегодно потребляемых в США. Насильно накармливаемые утки с трубкой в глотке – это «действительно звучит как зверство», признает он, но утверждает, что у водоплавающих птиц отсутствует присущий приматам рвотный рефлекс, поэтому они не страдают в процессе. "Фуа-гра – легкая добыча для нападков: он для богатых, он не жизненно необходим, он буржуазен. Но его едят уже 5 тысяч лет". И Чарли Троттер никогда не откажется от фуа-гра. Его текстура трогательно нежная, как шоколадный трюфель, его утонченный аромат приносит едва уловимую сладость, которая помогает оправдывать борьбу человека длиной в миллион лет за место на верхушке пищевой цепочки. Если, конечно, мадам не желает заменить это на овощную версию гарнира к ее спарже».

Легким движением руки жестокость по отношению к животным превращается в «большое недоразумение», делая из зоозащитников псевдоинтеллектуальных недоумков. И, конечно, авторы не могли не упомянуть «борьбу за место на вершущке пищевой цепочки» (еще один нелепый, некорректный антивеганский приемчик, который довольно часто применяют доброжелатели). Запри мы этих писак в одной клетке с голодными львами, и больше не раздалось бы ни звука о борьбе за почетное место в пищевой цепочке. Но мы не станем.

Завершая свою ахинею, авторы устраивают еще два взрыва мозга: первый касается того, что страдание – это вкусно, и укрепляет идею о том, что наши вкусы превыше всего, вне зависимости от того, какие отвратительные меры требуются, для того, чтобы им угодить. Второй взрыв подчеркивает смехотворность «овощной версии гарнира». Стоит также обратить внимание, что при этом вымышленный официант обращается к «мадам». Здесь кроется двойное оскорбление: по отношению к женщине, которая представляется истеричной, чересчур чувствительной и невозможно мягкой (к вопросу о «недоразумении» в начале абзаца), и по отношению ко всем, кого волнуют права животных – всех этих людей причисляют к женоподобным неженкам. Разумеется, «сэр» никогда бы не пожелал заменить фуа-гра на овощи, потому что «настоящий мужик» любит убивать и жрать мертвечину. Дайте ему бифштекс и сигару, черт побери! Столь плохо замаскированная антивеганская пропаганда журнала отводит нам роль педерастичных недотык, отстаивая тысячи лет страданий ради божественного фуа-гра.

И хотя, с одной стороны, мы – слабаки и придурки с выпученными глазами, которые только и умеют, что портить аппетит, с другой, мы – экстремисты, которые воруют животных прямо у всеядных из-под носа, не давая ставить на них опыты, промывают мозги детям мясоедов и жгут исследовательские лаборатории. Радикальные тактики всегда присутствовали в любом освободительном движении, но критики любят исказить как цели групп вроде Фронта освобождения животных, так и факты о деятельности мейнстримовых организаций наподобие HSUS<sup>105</sup> и PETA<sup>106</sup>. Особенно стоит отметить ФОЖ, который клянется в ненасилии по отношению к животным, включая человека, не испытывая при этом проблем с уничтожением

---

<sup>105</sup> Humane Society of the United States (Общество защиты прав животных США) – благотворительная зоозащитная организация. Несмотря на безобидное название, зачастую крайне агрессивно протестует против промышленного скотоводства, звериных боев, меховой индустрии и других форм эксплуатации животных. Так же, как и PETA, обвиняется в сотрудничестве с ALF. По состоянию на 2007 год насчитывает 10,5 млн. членов. Основана в 1954 году.

<sup>106</sup> People for the Ethical Treatment of Animals (Люди за этичное обращение с животными) – зоозащитная, благотворительная и образовательная организация, основанная в 1980 году. Самый крупный международный представитель, отстаивающий права животных – 1,8 млн. человек либо являются членами PETA, либо поддерживают ее тем или иным образом. Функционирует в США, Германии, Великобритании, Индии, Италии, Нидерландах, Канаде, Франции, Испании, ЮАР и Тайване. Нелюбима многими зоозащитниками за популизм (в частности, за пристрастие к обнаженной натуре при проведении акций, фотосъемкам для плакатов и т.д.), а также за то, что часть животных, которых приемникам PETA не удается раздать, усыпляют. Только в период 1998-2005 сотрудники организации убили 14.400 животных (90% поступивших в приемники кошек и собак за 2005 год). Более подробно: <http://petakillsanimals.ru/>

собственности угнетателей животных. Неважно, как к этому относишься конкретно ты – масс-медиа уже решили, что ты на стороне террористов и их радикальных тактик, если ты – веган.

Смысл этого несложного экскурса в том, что ты заранее помечен, как фрик, если ты – веган. Неважно, если ты – самый добрый, вежливый и тихий человек на свете (хотя что в этом веселого?). Солидные масс-медиа уже прилепили к тебе либо ценник ушлепка-террориста, либо штрихкод идиота-ментора. В любом случае, все граждане мира видят тебя отъявленным чудилой лишь по той причине, что ты не поступаешь, как они.

Мы, американцы, всегда гордились свободой слова и волеизъявления, духом индивидуальности, но, оказывается, что все это дерьмо собачье. Кто у нас действительно ценится, так это люди, которые беспрекословно подчиняются, не задают лишних вопросов, покупают кучу всего и не создают никому проблем. Веганы не очень хорошо подчиняются, по крайней мере, когда речь заходит о принятии эксплуатации животных в любой ее форме. Еще мы задаем слишком много вопросов. Потому что нельзя быть веганом, не задавая трудных вопросов о том, откуда взялась твоя еда. И, разумеется, мы создаем массу проблем. Так что, как ни старайся, «нормальным» тебя никогда не назовут, и если тебя это по-настоящему волнует, мы бы порекомендовали тебе пересмотреть свои взгляды на «нормальность».

Возлюби в себе фрика, как самого себя. Заклучи его мысленно в объятия и подкармливай как можешь, чтобы вырос огромным. Не прячь себя настоящего и не пытайся быть кем-то еще. Ты должен жить в ладу со своей совестью, и ты не сможешь пройти путь за кого-то другого, если хочешь оставаться честным в том, что, на твой взгляд, правильно.

В начале этой книги мы назвали сознание, которое приходит вместе с веганизмом, «сложным даром». Если ты почти веган или уже веган, ты знаешь, о чем речь, потому что ты стал понимать этическую дилемму использования животных ради нужд человека. Возможно, ты давно подозревал, что это неправильно, или недавно у тебя открылись глаза. Неважно. Что важно, так это понимание того, что это новое сознание – очень мощная штука, нечто, что ты должен в себе постоянно подпитывать.

Несмотря на то, что ты вырос во власти культуры, где братья меньшие воспринимались как вещи, теперь ты смотришь на все иначе и видишь альтернативы эксплуатации животных, их угнетению и рабству. Это сознание слишком могуче, чтобы его можно было игнорировать, и выводы, сделанные на основе полученных знаний, чересчур сильны, чтобы сбежать от них. Проблема, конечно же, в том, что приходится ладить с остальными 99% людей, которые отказываются признавать правду об эксплуатации животных. Вот почему мы говорим, что сознание, которое сопровождает твою диету, сложный дар. Оно позволяет тебе видеть то, чего другие не видят, но при этом ты для окружающих – вовсе не радость.

Это предполагает, что жизнь вегана всегда сопровождается внешними раздражителями – маленькими и большими; мы бы соврали, сказав, что это не так. Временами бывает очень трудно нормально функционировать в мире,

который систематически обесценивает жизни других живых существ, особенно когда ты понимаешь, что эти существа появились на свет только с тем, чтобы их угнетали, убивали и мучили. Мы написали эту книгу потому, что хотели помочь другим справляться с жизнью в этом мире. Мы хотим, чтобы ты был счастлив, здоров и фрикаделичен. И, кроме всего прочего, мы хотим, чтобы ты остался веганом, однажды став им.

Все потраченное на эту книгу время и силы окупятся для нас, если мы поможем хотя бы нескольким людям стать веганами или уже действующим веганам стать хоть чуть счастливее. Для нас это не вопрос денег или зарабатывания громких имен или зачем там еще обычно пишут книги. Наша цель в том, чтобы как можно больше людей стали веганами, потому что это один из первых шагов к построению более сострадательного мира, свободного от эксплуатации животных. Да, нам всем предстоит долгий путь, но борьба за то, что истинно, никогда не проходила быстро и легко.

Люди могут называть тебя чокнутым или чудилой за твой веганизм и позицию в вопросах о правах животных. Это нормально. Просто помни: большинство когда-то считало психом человека, который заявил, что Земля — круглая.

**СТАНЬ ВЕГАНОМ. ОСТАВАЙСЯ ВЕГАНОМ.**

*Целуем-обнимаем,  
Боб и Джэнна.*

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А:**

### **25 СПОСОБОВ ПРИБЛИЗИТЬ НАШУ ПОБЕДУ**

Помимо становления веганами, многие люди не стараются сделать что-либо для уменьшения страданий животных, потому что считают, что это связано с большими затратами времени, денег или храбрости, которой, как они думают, они лишены. Активизм, однако, может принимать самые разные формы, и даже то, что мы порой считаем малым достижением, может произвести огромный эффект. Посему мы приводим список того, что ты можешь сделать, дабы повлиять на ситуацию. Подумай о своих сильных сторонах и том, что тебе нравится делать в принципе, и направь эту энергию в позитивное русло (в нашем случае таким руслом стало написание книги).

1. Возьми собаку или кота в приюте. Вдохнови окружающих на аналогичный поступок.
2. Устройся добровольцем в приют для животных.
3. Если позволяет жилплощадь, «усынови» сельскохозяйственное животное с фермы-заповедника.
4. Пожертвуй свое время или деньги приюту для животных.
5. Поддержи какую-нибудь зоозащитную или веганскую организацию.
6. Затарься веганскими и зоозащитными фильмами, книгами, агитматериалами, изучи их тщательно и предлагай всем желающим в твоём окружении ознакомиться.
7. Если знаешь иностранные языки, переведи фильм или книгу, посвященную веганизму или правам животных, на свой язык.

8. Устраивай веганские/зоозащитные сейшены.
9. Готовь что-нибудь веганское для семьи и/или друзей.
10. Организуй группу активистов в своей школе, университете, сформируй ее из коллег на работе.
11. Напиши своим местным и государственным политическим и общественным деятелям письмо с требованиями изменить существующее законодательство в отношении животных<sup>107</sup> (как это активно делалось по вопросу фуа-гра в США и Европе).
12. Напиши письмо редактору местной газеты с указанием проблем веганов и прав животных. Если умеешь связать пару слов и придумать хорошую тему, предложи себя в качестве автора.
13. Напиши компании, которая, по твоим сведениям, проводит тесты на животных, требование прекратить это делать. предложи альтернативы вроде глицерина растительного происхождения.
14. Расклеивай везде наклейки и раздавай листовки с веганской/зоозащитной тематикой.
15. Носи футболку/толстовку/куртку, гордо пропагандирующую веганизм.
16. Развесь плакаты в своей комнате/подъезде или на этаже, расклей все те же наклейки в машине, нанеси веганский / зоозащитный призыв / адрес сайта на нее.
17. Добавь ободряюще-веганскую приписку к подписи в электронной почте. Сделай ник в «аське» или своем блоге каким-нибудь веганским призывом или веб-адресом.
18. Залуди собственный веганский/зоозащитный сайт.
19. Пиши на другие сайты, в блоги. Делись тем, что знаешь, любишь и думаешь.
20. Купи автомат для производства значков или нанесения рисунков на футболки, сделай несколько забавных дизайнов, наклепай побольше этого добра и предложи какому-нибудь рок-магазину или магазину с благовониями, этнической музыкой и т.д.
21. Вдохнови местный ресторан на создание веганских позиций в меню. Поблагодари их от всей души, если пойдут навстречу.
22. Участвуй в зоозащитных манифестациях, пикетах, митингах и других акциях. Вдохновляй местное сообщество движения на акции собственного сочинения через интернет или привлекай друзей и знакомых.
23. Посещай и/или веди(?) веганские и зоозащитные конференции, мастер-классы и семинары.
24. Введи в моду празднование Международного дня вегана (1 ноября) и защиты животных (4 октября) в кругу семьи, друзей и знакомых.
25. Участвуй (или организовывай) раздачу веганской еды всем желающим на улицах. Рестораны и магазины на поверку охотно отдают годную в пищу еду, которую не могут реализовать, если знают, что ты преследуешь благие цели, ее собирая.

<sup>107</sup> Например, чтобы, наконец, был принят Закон о защите прав животных в РФ.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б: ИСТОЧНИКИ И ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ**

Нижеследующий список источников и полезных ссылок не преследует целью нагрузить лишней информацией. Напротив, он призван помочь не сбиться с пути и не искать подолгу важные и нужные вещи. Некоторые упоминания уже фигурировали в книге, но мы решили и их включить сюда. По мере изучения ссылок и книг, мы надеемся, ты будешь пополнять свой собственный список новыми пунктами, которыми не преминешь поделиться с другими. Сделать это можно, в частности, через наш сайт ([www.veganfreak.com](http://www.veganfreak.com)). Здесь же постоянно появляются обновления, за которыми любому вегану не лишне было бы следить. Если же ты сам производишь что-то веганское или как-то участвуешь в жизни и развития движения и хочешь, чтобы о тебе упомянули на сайте и/или в книге, пиши сюда: [resources@veganfreak.com](mailto:resources@veganfreak.com). И хотя мы не можем обещать, что включим всех желающих, мы боимся, что не забудем ни один сайт или источник, который покажется нам по-настоящему важным для движения. Справедливо?

### **Интернет**

#### **Зоозащитные и веганские группы и сайты**

- \* Compassion Over Killing: <http://www.cok.net>
- \* Vegan Outreach: <http://www.veganoutreach.org>
- \* The Vegan Society (UK): <http://www.vegansociety.com/html>
- \* The Vegetarian Resource Group: <http://www.vrg.org/>
- \* Vegetarians In Paradise (LA Veg Newsletter): <http://www.vegparadise.com>
- \* Vegan Vanguard: <http://www.veganvanguard.com/>
- \* International Vegetarian Union: <http://www.ivu.org>
- \* In Defense of Animals: <http://idausa.org/>
- \* People for the Ethical Treatment of Animals (PeTA): <http://www.peta.org>
- \* Taste Better: <http://tastebetter.com/>
- \* An Animal-Friendly Life: <http://ananimalfriendlylife.com/>

#### ***От переодчика***

- \* Жестокости – нет: [www.zhestokosti.net](http://www.zhestokosti.net)
- \* Права животных (Россия): [www.animalrights.ru](http://www.animalrights.ru)
- \* Фронт освобождения животных (Россия): <http://www.aeliberation.net/>
- \* Альянс за права животных: <http://aar.org.ru/>
- \* Центр защиты прав животных «Вита»: <http://www.vita.org.ru/>
- \* Иностраные сайты о правах животных: <http://animalrights.ru/node/87>
- \* Права животных (Украина): <http://animal-rights.org.ua/>
- \* Хиппи.ру: <http://www.hippy.ru/stairs/veg.htm>
- \* Фронт освобождения животных: <http://www.animalliberationfront.com/>
- \* Веган.ру: <http://vegan.ru/>

#### **Фермы-заповедники**

- \* The Farm Sanctuary: <http://www.farmsanctuary.org>
- \* Poplar Springs Animal Sanctuary: <http://www.animalsanctuary.org/>

- \* OohMahNee Farm: <http://www.oohmahneefarm.org/index.shtml>
- \* Animal Acres: <http://www.animalacres.org/>
- \* Eastern Shore Chicken Sanctuary & Education Center:  
<http://www.bravebirds.org>
- \* Lighthouse Farm Sanctuary: <http://www.lighthousefarmsanctuary.org/>

#### ***От переводчика***

- \* Приюты и помощь приютам: <http://www.pesikot.org/>  
<http://priut.ru/>  
<http://www.priut.org.ru/>

#### **Здоровье и питание. Веганский алкоголь**

- \* Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM): <http://www.pcrm.org>
- \* Dr. Neal Barnard (PCRM): <http://www.nealbarnard.org/>
- \* Veg For Life (Farm Sanctuary): <http://www.vegfbllife.org/>
- \* Dr. Michael Greger: <http://www.drgreger.org/>
- \* McDougall Wellness Center: <http://www.drmcDougall.com/>
- \* Vegan Health: <http://www.veganhealth.org/>
- \* Vegan Porn: <http://www.veganporn.com/booze.pl>
- \* Vegan beer list: [http://www.btinternet.com/~p.g.h/vegan\\_beer\\_list.htm](http://www.btinternet.com/~p.g.h/vegan_beer_list.htm)
- \* Vegan Vanguard: <http://www.veganvanguard.com/vegism/beer.html>
- \* Vegans are from Mars - vegan wine list: <http://vegans.frommars.org/wine>
- \* Vegetarian Network Victoria: <http://www.vnv.org.au/AlcoholByName.htm>

#### ***От переводчика***

- \* Веганское/невеганское пиво: [www.btinternet.com/~p.g.h/vegan\\_beer\\_list.htm](http://www.btinternet.com/~p.g.h/vegan_beer_list.htm)  
[www.barnivore.com/beer](http://www.barnivore.com/beer)  
[www.veganvanguard.com/vegism/beer.html](http://www.veganvanguard.com/vegism/beer.html)
- \* Веганские/невеганские вина: <http://vegans.frommars.org/wine>  
[www.barnivore.com/wine](http://www.barnivore.com/wine)
- \* Веганское/невеганское пиво, вина и крепкий алкоголь:  
[www.vnv.org.au/AlcoholByName.htm](http://www.vnv.org.au/AlcoholByName.htm)
- \* Веганский/невеганский крепкий алкоголь: [www.barnivore.com/liquor](http://www.barnivore.com/liquor)

#### **Рецепты, кафе и рестораны**

- \* The Post Punk Kitchen: <http://www.theppk.com>
- \* VegWeb: <http://www.vegweb.com>
- \* Vegan Eat: <http://www.veganeat.org/>
- \* Random Girl Recipes: <http://www.randomgirl.com/recipes.html>
- \* Veg Cooking: <http://www.vegcooking.com/>
- \* The Vegan Chef: <http://www.veganchef.com/>
- \* Vegan Cooking: <http://www.vegancooking.com/>
- \* Vegan Mania: <http://www.veganmania.com/>
- \* Happy Cow: <http://www.happycow.net/>
- \* Veg Guide: <http://www.vegguide.org/>
- \* Vegetarian Resource Group: <http://www.vrg.org/restaurant/index.htm>
- \* Veg Dining: <http://www.veg dining.com/Home.cfm>

\* Veg Eats: <http://www.vegeats.com/>

### **От переводчика**

\* Веганские рецепты: <http://hippy.ru/vegrec3.htm>  
<http://kuking.net/t47.htm>  
[http://veganstarterrussian.blogspot.com/2008/02/blog-post\\_03.html](http://veganstarterrussian.blogspot.com/2008/02/blog-post_03.html)

<http://www.goveg.ru/>

\* Дневник сыроедки: <http://rawinrussian.livejournal.com/>

\* Рецепты блюд из сои <http://www.cooking.ru/cats/soya/>  
<http://www.soyka.ru/recepty/index.php>

\* Вегетарианские и веганские рецепты:

<http://www.vegetaryanus.ru/kartofel.php>

\* Аюрведа и вегетарианство: <http://www.veggy.ru/content/section/8/5/>

\* Вегетарианские и веганские рестораны и кафе:

<http://www.vita.org.ru/veg/eat/restaurant-cafe.htm>

\* Веганские рецепты (форум): <http://www.volonter-greenpeace.ru/forum/viewtopic.php?t=299>

\* Сайты, блоги и форумы с веганскими рецептами: <http://animal-rights.org.ua/index.php?newsid=19>

### **Веганские и зоозащитные блоги и форумы**

\* Vegan Freaks: <http://www.veganfreaks.org>

\* Veg Blog: <http://www.vegblog.org/>

\* The Smoking Vegan: <http://thesmokingvegan.blogspot.com/>

\* Animal Writings: <http://www.animalwritings.com/>

\* Vegan Chai: <http://quarterlifecrisis.typepad.com/>

\* Vegan Momma: <http://www.veganmomma.com/blog>

\* Erik's Diner (also podcast): <http://www.vegan.com/>

\* Meat Facts: <http://soyjoy.blogspot.com/>

\* The Post Punk Kitchen Forum:

<http://www.postpunkkitchen.com/forum/index.php>

\* Vegan Represent: <http://www.veganrepresent.com/>

\* The Vegan Forum: <http://veganforum.com/forums/index.php>

\* Veggie Boards: <http://www.veggieboards.com/boards/>

\* Wiki Veg (не совсем форум, но вики же): <http://www.wikiveg.org/Welcome>

### **От переводчика**

• Straight Edge: <http://forum.straightedgers.ru/index.php?PHPSESSID=d56bca3af8e525ef99403261b51d5ce7&board=6.0>

\* Права животных: <http://www.animalrights.ru/forum/>

\* Хиппи.ру: <http://hippy.ru/forum/viewtopic.php?id=2797>

\* «Вита»: <http://www.vita.org.ru/forum/>

\* Нет опытам на животных: <http://community.livejournal.com/stopanimaltests/>

\* Веганская уважуха: [http://community.livejournal.com/vegan\\_respect/](http://community.livejournal.com/vegan_respect/)

\* Как стать веганом. Практическое руководство:

<http://veganstarterrussian.blogspot.com/>

- \* Акции за права животных: [http://community.livejournal.com/ar\\_activists/](http://community.livejournal.com/ar_activists/)
- \* Комьюнити веганов: [http://community.livejournal.com/vegan\\_lj](http://community.livejournal.com/vegan_lj)  
[http://community.livejournal.com/ru\\_veg](http://community.livejournal.com/ru_veg)
- \* Другие блоги и сообщества: <http://zhestokosti.net/blogs.html>

## **Веганские товары через интернет**

### ***Веганские универмаги***

- \* Vegan Essentials: <http://www.veganessentials.com>
- \* Food Fight! Vegan Grocery: <http://www.foodfightgrocery.com>
- \* Pangea Vegan Products: <http://www.veganstore.com>
- \* Vegan Unlimited: <http://veganunlimited.com>
- \* The Vegetarian Site: <http://www.thevegetariansite.com/>
- \* A Different Daisy: <http://dijferentdaisy.com/>
- \* Cosmo's Vegan Shoppe: <http://www.cosmosveganshoppe.com/>

### ***Одежда, обувь, аксессуары***

- \* Otsu Vegan Style: <http://www.veganmart.com>
- \* Alternative Outfitters: <http://www.alternativeoutfitters.com>
- \* Moo Shoes: <http://www.mooshoes.com>
- \* QueenBee Creations: <http://www.buyolympia.com/queenbee/>
- \* American Apparel: <http://americajtapparel.net/>
- \* Freerangers (UK): <http://www.freerangers.co.uk/index2.htm>
- \* Vegetarian Shoes (UK): <http://www.vegetarian-shoes.co.uk/>
- \* Vegetarian Belts: <http://vegetarianbelts.com/>
- \* Drop Soul Organics: <http://www.dropsoul.com/>
- \* Via Vegan: <http://www.viavegan.com/>
- \* Vegan Wares (Australia): <http://www.veganwares.com>
- \* M. Avery Designs: <http://maverydesigns.com/home.shtml>
- \* Herbivore Clothing: <http://herbivoreclothing.com/>

### ***Не вся продукция веганская, но есть***

- \* Earth Shoes: <http://www.earth.us/index.asp>
- \* Zappos: <http://www.zappos.com>

### ***От переводчика***

- \* Веганская одежда, обувь и аксессуары:

[http://community.livejournal.com/ru\\_vegetarian/386674.html#cutid1](http://community.livejournal.com/ru_vegetarian/386674.html#cutid1)

### ***Веганская косметика и парфюмерия***

- \* Kiss My Face: <http://www.kissmyface.com/Index.pasp>
- \* Dirty Kitty Soap Works: <http://www.cleanvegan.com/index.htm>
- \* Crazy Rumors Lip Balm: <http://www.crazyrumors.com/>
- \* Planda Company: <http://www.plandacompany.com/>
- \* Estrella Soaps: <http://www.estrellassoap.com/>
- \* Ecco Bella: <http://www.eccobella.com>
- \* Aveda: <http://www.aveda.com>

### ***От переводчика***

- \* Этичная косметика: <http://ecosmetics.ru/>

\* Веганское мыло ручной работы:

[http://community.livejournal.com/vegan\\_respect/25047.html#cutid1](http://community.livejournal.com/vegan_respect/25047.html#cutid1)

\* Компании, которые проводят и не проводят тесты на животных:

[http://www.thevegetariansite.com/ethics\\_test.htm](http://www.thevegetariansite.com/ethics_test.htm)

<http://www.liveinternet.ru/users/900622/post73272175>

<http://ecosmetics.ru/modules/sections/index.php?op=viewarticle&artid=1>

<http://www.astrostar.com/DO-NOT-Test.htm>

<http://sop.org.ua/forum/viewtopic.php?t=274>

<http://hippy.ru/himia.htm>

[http://www.liveinternet.ru/users/-mary\\_ann-/post77853173/](http://www.liveinternet.ru/users/-mary_ann-/post77853173/)

### ***Веганская еда через Сеть***

#### ***Выпечка и сладости***

\* Sticky Fingers Bakery: <http://stickyfingersbakery.com/>

\* Allison's Gourmet: <http://allisonsgourmet.com/>

\* Sun Flour Baking Company: <http://sunflourbakiig.com>

\* Simple Treats: <http://www.simpletreats.com/>

\* Alternative Baking Company: <http://www.alternativebaking.com>

\* Good Baker: <http://www.goodbaker.com/>

\* Lagusta's Luscious Truffles: <http://www.lagustasluscious.com>

\* Liz Lovely Cookies: <http://www.lizlovely.com/>

\* Vermont Maple Syrup: <http://www.vermontmaple.org/maple-by-mail.html>

#### ***Заменители мяса, яиц и молочных продуктов***

\* Follow Your Heart (веганские – Vegenaïse® и Vegan Gourmet Cheese™):

<http://www.followyourheart.com/>

\* No Meat.Com (не все веганские): <http://www.nomeat.com>

\* May Wah (уйма соевого мяса в азиатском стиле): <http://www.vegieworld.com>

\* Lumen Foods (великолепная веганская индейка): <http://www.soybean.com/>

#### ***От переводчика:***

\* Продукты из сои: <http://demo.utkonos.ru/cat/1014009/>

<http://www.soyka.ru/>

\* Вегетарианские и веганские продукты: <http://www.malika.ru/>

\* Веганская черная и красная икра: <http://ikra1.ru/>

\* Продукты из фейк-мяса: <http://teh.in.ua/ru>

#### ***Веганские корма для собак и кошек***

\* Vegan Cats: <http://www.vegancats.com/index.html> (здесь также можно прочитать массу интересного о том, как сделать питомцев веганами)

\* Evolution Diet: <http://www.petfoodshop.com/>

#### ***От переводчика:***

\* Ami: <http://www.aminews.net/>

#### ***Веганские секс-девайсы***

\* Glyde Condoms: <http://www.glydeheath.com/>

\* Condomi Condoms: <http://www.condomi.com>

\* Toys in Babeland: <http://www.babeutnd.com>

\* Vegan Erotica: <http://www.veganerotica.com>

\* Veg Sex Shop: <http://www.vegsexshop.com>

### **Фильмы**

\* Peaceable Kingdom: <http://www.tribeofheart.com>

\* The Witness: <http://www.tribeofheart.com>

\* Meat Your Meat: <http://www.meetyourmeat.com/>

### **От переводчика**

\* Earthlings: [www.mininova.org](http://www.mininova.org) (через поиск, качать торрент-трекером)

\* Behind the Mask (2006): [www.mininova.org](http://www.mininova.org) (через поиск, качать торрент-трекером)

\* «Гамбургер без прикрас»: <http://www.vita.org.ru/video.htm>

\* «Пожирание Земли»: <http://www.vita.org.ru/new/2007/jul/24.htm>

\* «Двойная порция»: <http://www.sharereactor.ru/movies/2145> (качать с помощью Donkey eMule)

\* «Нация фастфуда»:

[http://www.cyberfilm.ru/2007/08/06/skachat\\_nacija\\_fastfuda\\_fast\\_food\\_nation\\_2006.html](http://www.cyberfilm.ru/2007/08/06/skachat_nacija_fastfuda_fast_food_nation_2006.html)

### **Веганские журналы**

\* Herbivore: <http://herbivoreclotbing.com/magazine.page.html>

\* Veg News: <http://www.vegnews.com/>

\* Satya: <http://www.satyamag.com/index.html>

### **Книги**

#### **Права животных и теория**

\* The Pornography of Meat. Adams, C. J. Continuum International Publishing Group. (2003).

\* The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory. Adams, C. J., & Adams, C. Continuum International Publishing Group. (1999).

\* Hitler: Neither Vegetarian Nor Animal Lover. Berry, R., & Rowe, M. Pythagorean Books. (2004).

\* Terrorists or Freedom Fighters: Reflections on the Liberation of Animals. Best, S., & Nocella, A. J., II. Lantern Books. (2004).

\* Rain Without Thunder: The Ideology of the Animal Rights Movement. Francione, G. L. Temple University Press. (1996).

\* Animals, Property and the Law (Ethics and Action). Francione, G. I. Temple University Press. (1995).

\* Introduction to Animal Rights: Your Child or the Dog? Francione, G. L., & Watson, A. Temple University Press. (2000).

\* Obligate Carnivore: Cats, Dogs, and What it Really Means to be Vegan. Gillen J. Steinhoist Books. (2003).

\* Mad Cowboy: Plain Truth from the Cattle Rancher Who Won't Eat Meat. Lyman, H. F., & Merzer, G. Scribner. (2001).

\* Meat Market: Animals, Ethics, And Money. Marcus, H. Brio Press. (2005).

\* Vegan: The New Ethics of Eating, Revised Edition. Marcus, F. Mc-Books Press.

(2000).

\* *An Unnatural Order: Why We Are Destroying The Planet and Each Other.* Mason, J. Lantern Books. (2005).

\* *Eternal Treblinka: Our-Treatment of Animals and the Holocaust.* Patterson, C. Lantern Books. (2002).

\* *Empty Cages: Facing the Challenge of Animal Rights.* Regan, T. Row-man & Littlefield Publishers, Inc. (2004).

\* *Defending Animal Rights.* Regan, T. University of Illinois Press. (2001).

\* *The Case for Animal Rights.* Regan, T. University of California Press. (1985).

\* *Beyond Beef: The Rise and Fall of the Cattle Culture.* Rifkin, J. Plume. (1993).

\* *Diet for a New America: How Your Food Choices Affect Your Health. Happiness and the Future of Life on Earth.* Robbins, J. H.J. Kramer. (1998).

\* *Fast Food Nation: The Dark Side of the Ail-American Meal.* Schlosser, H. Perennial. (2002).

\* *The Dreaded Comparison: Human and Animal Slavery.* Spiegel. M. Mirror Books. (1997).

\* *Animal Others: On Ethics, Ontology, and Animal life (SUN) Series in Contemporary Continental Philosophy).* Steeves, H. P., & Regan, T. State University of New York Press. (1999).

### ***От переводчика***

\* «Освобождение животных», Питер Сингер:

<http://www.vita.org.ru/library/philosophy/singer-animal-liberation.htm>

<http://www.hippy.ru/text/psinger/psinger.htm>

\* Дейв Форман, Билл Хейвард, «Экозащита: полевой путеводитель по саботажу»: <http://www.hippy.ru/stairs/veg.htm> (левая колонка)

\* Гейл А. Айснитц, «Бойня»: <http://www.hippy.ru/text/slaughter.htm>

### **Здоровье и диета**

\* *Food for Life: How the New Four Food Groups Can Save Your Life.* Barnard, N. Three Rivers Press (CA). (1994).

\* *Eat Right, Live Longer: Using the Natural Power of Foods to Age Proof Your Body.* Barnard, N. Harmony. (1995).

\* *The China Study : The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight IJ)SS and Long-Term Health.* Campbell, T. C, & Campbell, T.M. II. Benbella Books. (2005).

\* *Diet for a Dead Planet: How the Food Industry Is Killing Us.* Cook, C. D. New Press. (2004).

\* *Becoming Vegan: The Complete Guide to Adopting a Healthy Plant-Based Diet.* Davis, B., & Melina, V. Book Publishing Company (TN). (2000).

\* *Carbophobia: The Scary Truth About Americas low-carb Cra^e.* Gre-ger, M., M.U. Lantern Books. (2005).

\* *The McDougall Program for Women: What Every Woman Needs to Know to Be Healthy for Life.* McDougall, J. A., McDougall, M. A., Plume. (2000).

\* *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World.* Robbins, J., & Ornish, M. D, Dean. Conari Press. (2001).

- \* The Vegan Diet As Chronic Disease Prevention: Evidence Supporting the New Four Food Groups. Saunders, K. Lantern Books. (2003).
- \* Raising Vegetarian Children : A Guide to Good Health and Family Harmony. Stepaniak, J., & Melina, V. McGraw-Hill. (2002).
- \* World Peace Diet: Bating for Spiritual Health and Social Harmony. Tuttle, W. Lantern Books. (2005).

### **Потребление и выживание**

- \* Living Among Meat Haters: The Vegetarians Survival' Handbook. Adams, C.J. Continuum International Publishing Group. (2003).
- \* The Inner Art of Vegetarianism: Spiritual Practices for Body. Adams, C. J. Booklight. (2000).
- \* Animal Ingredients A to Z: Third Edition. E.G. Smith Collective. AK Press. (2004).
- \* PeTA 2005 Shopping Guide For Caring Consumers: A Guide To Products That Are Not Tested On Animals (Shopping Guide for Caring Consumers). People for the Ethical Treatment of Animals. Book Publishing Company (TN). (2004).
- \* The Vegan Sourcebook. Stepaniak, J. McGraw Hill. (2000).

### **Веганские рестораны и кафе**

- \* The Vegan Guide To New York City. Berry, R., & Suzuki, C. A. Ethical Living. (2004).
- \* Veg Out Vegetarian Guide Series. Веганские ресторанные путеводители по Нью-Йорку, Сан-Франциско и окрестностям, Южной Калифорнии, Вашингтону, Сиэттлу, Портленду, Чикаго, Денверу и Солт-Лейк-Сити.
- \* Vegetarian Restaurants and Natural Food Stores in the U. S.: A Comprehensive Guide to Over2500 Vegetarian Eateries. Howley, J. Torchlight Publishing. (2002).

### **Веганские поваренные книги**

#### ***Просто хорошие поваренные книги***

- \* The Garden of Vegan: How It All Vegan Again!. Barnard, T, & Kramer, S. Arsenal Pulp Press. (2003).
- \* The Everyday Vegan. Burton, D. Arsenal Pulp Press. (2001).
- \* Live le Vegan!: Simple, Delectable Recipes for the Everyday T Vegan Family. Burton, D. Arsenal Pulp Press. (2004).
- \* 125 Best Vegan Recipes. Chuck, M. E., & Gurnev, B. Robert Rose. (2005)
- \* The Accidental Vegan. Gartenstein, D. (Crossing Press. (2000).
- \* The Complete Vegan Cookbook: Over 200 Tantalizing Recipes, Plus Plenty of Kitchen Wisdom for Beginners and Experienced Cooks. Geiskopf-Hadler, S., & Toomay, M. Three Rivers Press. (2001).
- \* Venturesome Vegetarian Cooking: Bold Flavors for Meat- and Dairy-Free Meals. Hirsch, J. M., Hirsch, M., & Mackey, J. Surrey Books. (2004).
- \* The Chicago Diner Cookbook. Kaucher, J. A. Book Publishing Company (TN). (2002).
- \* The Voluptuous Vegan: More Than 200 Sinfully Delicious Recipes for Meatless,

Eggless and Dairy-free Meals. Kornfeld, M., Minot, G., & Hamanaka, S. Clarkson Potter. (2000).

\* La Dolce Vegan: Vegan Livin' Made Easy. Kramer, S. Arsenal Pulp Press. (2005).

\* How It All Vegan!: Irresistible Recipes for an Animal-Free Diet. Kramer, S., & Barnard, T. Arsenal Pulp Press. (1999).

\* Vegan Cooking For One. Leneman, L. Thorsons Publishers. (2000).

\* Teany Book: Stories, Tood, Romance, Cartoons and, of Course, Tea. Moby, Tisdale, K. Studio. (2005).

\* Vegan with a Vengeance: 125 Delicious, Cheap, ylnimal-Free, Togo-Tree Recipes That Rock. Moskowitz, I. C. Marlowe & Company. (2005).

\* The Native Foods Restaurant Cookbook. Petrovna, Tanya. Shambhala. (2003).

\* The Peaceful Palate: Tine Vegetarian Cuisine. Raymond, J. Book Publishing Company (TN). (1996).

\* Vegan Planet: 400 Irresistible Recipes with Fantastic Flavors from Home and Around the World. Robertson, R. Harvard Common Press. (2003).

\* The Vegetarian Meat and Potatoes Cookbook. Robertson, R. Harvard Common Press. (2002).

\* The New Vegan Cookbook: Innovative Vegetarian Recipes Free of Dairy, Eggs, and Cholesterol. Sass, L. J., & Weaver, J. Chronicle Books. (2001).

\* The New Now and Zen Epicure: Gourmet Vegan Recipes for the Yin-lightened Palate. Schinner, M. N. Book Publishing Company (TN). (2001).

\* Vegan Vittles: Recipes Inspired by the Critters of Farm Sanctuary. Stepaniak, J. Book Publishing Company (TN). (1996).

\* Meatless Meals for Working People: Quick and Easy Vegetarian Recipes. Wasserman, D., & Stahler, C. Vegetarian Resource Group. (2001).

\* Vegan Cookbook: Over 90 Mouthwatering New Dairy Free Recipes for All Occasions. Weston, T., & Bishop, Y. Hamlyn. (2004).

### ***Поваренные книги на случай, когда хочется праздника***

\* Horizons: The Cookbook. Landau, R., & Jacoby, K. Book Publishing Company (TN). (2005).

\* The Angelica Home Kitchen: Recipes and Rabble Rousings from an Organic I 'egan Restaurant. McRachern, L., & Taylor, I. B. Ten Speed Press. (2003).

\* The Candle Cafe Cookbook : More Than 150 Enlightened Redpes from New York's Renowned Vegan Restaurant. Picrson, J., Potenza, B., & Scott-Goodman, B. Clarkson Potter. (2003).

\* Vegan World Fusion Cuisine... The Cookbook and Wisdom Work from the Chefs of the Blossoming Lotus Restaurant With a Special Foreword by Dr. Jane Goodall. Second Edition. Reinfeld, M., & Rinaldi, B. (2004).

\* The Artful Vegan: Fresh Flavors from the Millennium Restaurant. Tucker, H., Enloe, B., Comet, R., & Pearce, A. Ten Speed Press. (2003).

\* Millennium Cookbook: Extraordinary Vegetarian Cuisine. Tucker, H., Westerdahl, J., & Weiss, S. Ten Speed Press. (1998).

### ***Национальные и специализированные поваренные книги***

\* Flavors of Korea: Delicious Vegetarian Cuisine (Healthy World Cuisine).

Coultrip-Davis, D., Davis, D., & Ramsay, Y. S. Book Publishing Company (IN). (1998).

\* Authentic Chinese Cuisine: For the Contemporary Kitchen. Grogan, B. C. Book Publishing Company (TN). (2000).

\* Nonna's Italian Kitchen: Delicious Homestyle Vegan Cuisine (Healthy World Cuisine). Grogan, B. C. Book Publishing Company (TN). (1998).

\* The Mediterranean Vegan Kitchen: Meat-Free, Egg-Free, Dairy-Free Dishes from the Wealthiest Place Under the Sun. Klein, D. HP Books. (2001).

\* Japanese Cooking – Contemporary & Traditional. Schinner, M. N., & Schinner, M. N. Book Publishing Company (TN). (1999).

\* The Ultimate Uncheese Cookbook: Delicious Dairy-Free Cheeses and Classic "Uncheese" Dishes. Stepaniak, J. Book Publishing Company (TN). (2003).

\* Vegan Deli. Stepaniak, J. Book Publishing Company (TN)-(2001).

\* The Nutritional Yeast Cookbook: Recipes Using Red Star Vegetarian Support Formula. Stepaniak, J., & Publishing, B. Book Publishing Company (IM). (1997).

### ***Десерты и выпечка***

\* Great Good Desserts Naturally!, Costigan, F. Good Cakes Publications. (2000).

\* More Great Good Desserts! Secrets of Sensational Sin-free Vegan Sweets. Costigan, F. Book Pub Co. (2005).

\* Sinfully Vegan: Over 140 Decadent Desserts to Satisfy Every Vegans-Sweet Tooth. Dieterly, L. Marlowe & Company. (2003).

\* Sweet and Natural: More Than 120 Sugar-Free and Dairy-Free Desserts. McCarty, M. St. Martin's Press. (2001).

\* Lickin' the beaters: low fat vegan desserts. Moffat, S. Mr. Pither Cycling Tour Concoctions. (2003).

\* Vice Cream: Over 70 Sinfully Delicious Dairy-Free Delights. Rogers, J. Ten Speed Press. (2004).

### ***Преимущественно вегетарианские книги, но с веганскими рецептами и легко веганизируемыми блюдами***

\* Lord Krishna's Cuisine: The Art of Indian Vegetarian Cooking. Devi, Y. Dutton Books. (1987).

\* 3 Bowls: Vegetarian Recipes from an American Zen Buddhist Monastery. Farrey, S. E., & O'Hara, N. Houghton Mifflin. (2000).

\* Madhur Jaffrey's World Vegetarian: More Than 650 Meatless Reapes from Around the World, Jaffrey, Madhur. Clarkson Potter. (2002).

\* Madhur Jaffrey's World-of-the-Fast Vegetarian Cooking. Jaffrey, Madhur. Knopf. (1981).