

•

БОБ ТОРРЕС, ДЖЕННА ТОРРЕС
ВЕГАН-ФРИК

© Bob Torres, Jenna Torres, 2005
© Издатель Светлана Герасимова, 2010
© Перевод Олег Озеров [o.ozеров@gmail.com]
© Корректор Екатерина Баранова

Переводчик выражает благодарность Андрею Гришину за неоценимую техническую поддержку.

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

*Теодор Адорно*¹

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

Иоганн Вольфганг Гёте

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 кухню»?!). «Веган-фрик» — путеводитель по этой странной планете.

Желание не причинять вред живым существам естественно, и многие на собственном опыте знают, как это «электричество» питает разум. Веганы лишь развернули мысль. «Веган-фрик» развивает логику, одновременно помогая налаживать отношения с окружающими. Признаюсь, когда я впервые взяла в руки эту рукопись, я подумала: «Но я ведь знаю о веганстве все, что только можно знать!» Может, и так, а может, я просто слишком агрессивна. «Веган-фрик» помогает тем, кто *уже там*, скакать через препятствия по миру, в котором нам не рады. Кроме того, эта книга обязательна к прочтению вегетарианцам, которые в шаге от веганства, но никак не решатся его сделать. Она, безусловно, порадует и тех, кто просто интересуется веганством: здесь есть ответы на все вопросы, которые мне когда-либо приходили в голову.

Что по-настоящему поражает в воздействии книги на рассудок, так это внезапное осознание того, что быть веганом на самом деле очень просто. Нам 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 Московитц²
Нью-Йорк, июль 2005 года

Оглавление

Глава 1. Веганы — это фрики
Фанатизм вокруг здоровья и хиппи
Становление вегана: методика холодного тофу
Как мы стали веганами
Тропы к Веганству
Самосовершенствование и веганская полиция
Веганство изменит твою жизнь
Глава 2. Права животных
Садист по имени Саймон

Спесишизм
Спесишизм и капитализм
Веганство 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
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. Меха — 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 меха, кожу, шерсть и пух, а равно косметику и химикаты, тестируемые на животных.

*Vegan Action*³ (<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 над чем-то еще из рациона Диеты Аткинса⁴. Ты занят своим делом, тихий и правильный, и вдруг, в сакральный момент сосредоточенного поглощения пищи, без какого-либо участия с твоей стороны превращаешься для окружающих в вооруженного до зубов зооактивиста, «зеленого» маньяка, ниспровергателя всего славного и священного, что есть в их мире.

Короче говоря, ты становишься веганом-фриком.

Каждый веган неоднократно ощущал себя аутсайдером в местах, которые, казалось бы, наилучшим образом располагают к комфорту, будь то буфет на работе, кафе, где он тусит с друзьями, или гостиная в собственном доме. Несмотря на то, что рядовой веган ничуть не фриковее среднестатистического мясоеда, мы используем термин «фрик», потому что простой и сострадательный акт отказа по этическим причинам от продуктов животного происхождения 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 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 наверняка испытываешь на себе их припадки раздражения и эффект закатываемых глаз; ты в любом случае 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, стоит лишь упомянуть про веганство.

Возникает логичный вопрос: зачем веган станет читать книгу, в которой его называют фриком? Ответ прост: он сможет примириться со своей фрикадельностью 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 немилость окружающих.

Мы хотим помочь всем, кто уже переживает подобное или рассматривает веганство 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 по комментариям к записям в блоге www.veganfreaks.org, у многих из вас нет такой поддержки или друзей, с которыми можно спеть «веганский блюз».

Далеко не всем повезло вращаться в среде веганов. Как им справляться с повседневной ролью аутайдера? Многие из нас продираются через тернии, не очень представляя, что делать, кроме как отказаться от продуктов животного происхождения. Многие учатся эмпирически. Зачастую такие эксперименты оборачиваются катастрофой (обед на Лань, благопарения не самый лучший случай погорасуждать на тему

зачастую такие эксперименты оборачиваются катастрофой (оюд 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 бесятся из-за того, что мы преподносим веганство 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 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 веганство приносит боль — не оттого, что ты сам решаешь, как тебе жить, а от того, как к тебе относятся люди. Кроме прочего, 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 — веган, который еще не успел привыкнуть к реакциям окружающих, первое время тебе будет не по себе от того, что тебя считают радикалом. В своей великолепной (и настойчиво рекомендуемой нами) книге «Пустые клетки» Том Риган⁵ рассказывает о том, как ребята, озабоченные правами животных, всячески подвергаются остракизму со стороны СМИ и индустрии жестокости, словно неистовые экстремисты террористического толка. В противовес стереотипу, поддерживаемому массмедиа, Риган отмечает, что большинство тех, кого волнуют права животных, — это, по сути, «американцы Нормана Рокуэлла»⁶.

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 признание прав братьев наших меньших отнюдь не означает, что завтра ты пополнишь ряды Фронта освобождения животных⁷, будешь кидать «коктейли Молотова» в лаборатории, проводящие опыты на зверях, и угрожать тамошним ученым. Риган пишет, что большинство веганов и зоозащитников, — «обычные ребята».

Но стоит тебе сделаться веганом по этическим соображениям, как люди мигом начинают думать, что ты уже не тот, кого они знали раньше, тогда как в действительности ты мог и не измениться существенно. 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 изумления 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 справиться с подобными реакциями.

Одна из основных идей нашей работы заключается в объяснении того, что переход к веганству должен быть наименее мудреным. Несмотря на то, что многие радикальные и нерадикальные тактики очень важны в борьбе с эксплуатацией животных, веганство — 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 Адамс⁸ пишет, что, практикуя веганство, ты постоянно сражаешься за животных, которые в наши дни представляют собой еду, а не дар Божий.

Сам факт твоего существования напоминает людям, пусть порой едва уловимо, что смерть животных ради личного наслаждения — это плохо (и, так как жить припеваючи, будучи веганом, не составляет труда, поедание трупов животных представляется убийством ради приятного вкуса во рту). Практически же ты отказываешь в поддержке индустрии, которая только в Америке убивает не менее 8 миллиардов животных в год. В этой ситуации даже небольшая группа веганов производит нешуточный эффект. Если ты будешь веганом на протяжении 20 лет, ты тем самым спасешь от бойни 2–3 тысячи животных. Думая в этом ключе, мы пришли к выводу, что 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 веганство «заразно». 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 свою собственную позицию, 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 Кэмпбелла⁹ «Изучение Китая»). Будучи веганом, ты не только противостоишь бессмысленной эксплуатации животных, но и помогаешь своему здоровью.

В довершение ко всему, быть веганом — это попросту круто. Теперь, проезжая мимо пастбища и глядя на коров, ты можешь смело говорить, что не несешь ответственности за их эксплуатацию и убийство. Мы беседовали со многими веганами, и они согласны с тем, что отношения с животными резко меняются в лучшую сторону — последние явно все чувствуют.

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 веганства, 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 уже наверняка готовы увидеть в нас врагов, 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 веганству научно обоснованны и подкреплены весомыми доказательствами. Во-вторых, мы хотим признаться, что любим хиппи — всех этих вонючих, бьющих в барабаны раздолбаев. Шутка. Нам правда нравятся хиппи. Многие наши хорошие друзья — хиппари.

Но, когда мы погружались в веганство, для нас существовало кое-что более существенное, чем подспорье для здоровья, кипы страниц, посвященные витамину B12, или диета для веганов-спортсменов. Все это важные вещи, спору нет, но о них уже написан ряд хороших книг. Кроме того, нас интересовало и что-то большее, нежели духовная тема, проповедующая любовь к матушке-Земле. Безусловно, уважение к животным — хороший стимул полезной вашей карме, здоровью и планете, но подчас подобные книги поражают нас всеми этими телегами

животным — хороший стимул, полезный вашей карме, здоровью и планете, но подчас подобные книги поражают нас всеми этими телесами про эру Водолея¹⁰. 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 веганство по соображениям этики и борьбы за права животных. Мы жаждали читать автора, который не постеснялся бы написать слово «хуй» или дружески высмеять хиппи. Когда мы поняли, что такой книги в природе нет, мы решили забабахать 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 тофу¹¹

Если ты — ово-лакто-вегетарианец¹² и ищешь совета, как стать веганом, то совет прост: перестань есть молочные продукты и яйца и подожди 3 недели, а окончательное решение примешь потом. Если твоя озабоченность правами животных по-настоящему сильна, то 3 недели не срок. Ведь это всего 21 короткий день. Это на 7 дней меньше, чем потребовалось зомби на захват Туманного Альбиона в фильме «28 дней спустя»¹³, 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»¹⁴. Двадцать один день — это меньше, чем ты провел бы 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 их 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 собой. 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 двадцатый 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?

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 веганства. 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 веганство как на нечто осуществимое и желанное. Больше, чем должно уходить. Намного больше. Было ощущение, что это длится годами. Когда мы не были веганами, нам казалось, что все веганы, которых мы знали, унаследовали от родителей какой-то ген, В-хромосому, притупляющую их страсть к мясу, яйцам, молочным продуктам, шерсти и коже.

Несмотря на то, что бывают веганы с рождения, в подавляющем большинстве мы многие годы были всеядными. Хорошо известно, что употребляющему яйца вегетарианцу веганство, как правило, 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 было чудесное озарение. Для кого-то — долгоиграющая рутина размусоливания собственной жизни и спорадические попытки понять, кто ты и зачем живешь. Ниже каждый из нас покажет свое «роуд-муви», путевые заметки по дороге к веганству. 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 легкостью. Глобальное потепление? Я едва ли в силах повлиять на ситуацию. Правление республиканцев? Ну что ж, они немногим хуже демократов. 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 десяти, 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 нередко играл в «специалиста по бешенству». Я рано почувствовал духовную связь с животными, но у меня ушло немало времени, чтобы понять, что связь эта должна быть сильнее, 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 получше 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 поднатерел 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 еще школьником.

Я немало узнал о современных методах ведения сельского хозяйства и о том, насколько они безобразны. Из прослушанных курсов я вынес, что животные — это «хозяйственные единицы» с определенным сроком годности. Как только он подходит к концу, животное подлежит 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.

Плохая новость заключалась в том, что эта часть процедуры почиталась за форму искусства, при том, что 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, которое мы видим на прилавках, объясняются жуткими страданиями живых существ, и больше не мог оставаться частью всего этого.

Примерно на третьем курсе вуза мне в руки попала книга Джона Роббинса¹⁵ «Диета для Новой Америки». Она потрясла меня, и я понял, что единственный реальный выход — это отказаться от мяса и рыбы. С этим убеждением 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.

В результате я начал практиковать то, о чем сейчас не могу вспомнить без ярости: 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 восприятие веганов в качестве потусторонних фриков стало для меня традицией, направленной на самоуспокоение. Я считал веганов маргиналами, что помогало мне оправдаться перед самим собой. Это абсурдное предубеждение подкрепилось несколькими стычками с нахальными, мерзкими веганами, которые третировали и чморили меня за то, что я был вегетарианцем.

Начав преподавать, я прочел несколько лекций о мясоедении, вегетарианстве и этике. Я напомнил себе, зачем стал вегетарианцем, и по-новому взглянул на веганов. В качестве новогоднего обещания самому себе я решил пересмотреть свое вегетарианство. Заново воодушевленный, я твердо вознамерился углубиться в вопросы прав животных и обложился тоннами книг по этике.

Я проглотил «Освобождение животных» Питера Сингера¹⁶ и был совершенно ошеломлен непробиваемостью его аргументов в пользу веганства. Наконец появился кто-то, кто не мямлил, а убеждал. Его аргументация 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 живые существа страдали и умирали.

Что мне оставалось делать? У меня не было иного шанса жить в ладах с самим собой, как бросить яйца и «молочку». Человек, ратующий за права животных, я бы стал не кем иным, как лицемером, если бы продолжил есть яйца и пить молоко, зная об убийствах и пытках, 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, а превращение в говяжий фарш едва ли назовешь приятным времяпрепровождением. Потребители молочных продуктов напрямую 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) 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 исключать 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.

Распространное клише гласит, что окружение меняет людей. Все 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, одного из тех, кому посвящена эта книга. Дэн — веган, мой студент-коммунист из Вермонта. Он не только оказался лучшим знатоком Маркса, какого мне доводилось встречать, но и всегда был так же последователен, спокоен и терпелив в вопросах веганства, которые мы с ним обсуждали. С ним было комфортно говорить о веганстве, он никогда не читал лекций и не пытался обращать в свою веру. Он изящно сглаживал острые углы в наших беседах, воспоминания о которых сейчас меня самого выводят 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 пищу без сыра, что мне делать без йогурта и куда мне пойти завтракать, если в закусочную теперь нельзя.

Перебирая эти бессмысленные вопросы, 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.

И, в-третьих, мы взяли щенка. У нас много лет жил кот, но кот довольно независимое животное. Безусловно, он нуждается в ежедневной дозе любви, но чаще всего очень хорошо это 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 со 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 со 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 в случае с котом, он стал членом семьи, чьи настроения, желания и поводы для восторга мы научились угадывать. Аналогичным образом он приновился к нам, и мы стали развиваться вместе.

Получив опыт общения с котом и щенком, мы значительно 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 узнают людей, которых часто видят, а куры далеко не «тупые птицы». «Почему, — озадачился я, — кот и пес устаиваются королевских почестей, а остальным животным уготована роль жертв?» Невзирая на то, что мы не могли остановить скотоводство, мы понимали, что путь вегана — это отказ в поддержке эксплуататорской, жестокой и несправедливой иерархии угнетения слабых. 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 пить и есть. 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 отвалил меня от веганства в прошлом, мне приятно думать, что мой выбор служит своеобразным будильником, который своим звоном напоминает людям: есть мясо — морально противоестественно.

Я достигаю этой цели, даже не говоря ни слова про веганство, 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. Просто воздержание от продуктов животного происхождения не дает окружающим забыть о том, что есть мясо — этически неприемлемо. Эта часть веганства важна для меня, потому что, даже при риске напороться на встречные аргументы, она помогает мыслящим людям задавать интересующие их вопросы, задумываться, почему ты стал веганом, и, возможно, приходит к выводу, что ни один кусок мяса не стоит тех страданий, с которыми связан процесс его производства.

В конце концов, если это подействовало на такого типа, как я, значит, оно способно подействовать на кого угодно.

Как Джесса стала веганом

Когда я оглядываюсь на мою жизнь до веганства, 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). Но даже несмотря на то, что меня бесили жилы в куриной грудке и жуткие куски сала в ломтях свинины, я продолжала есть мясо. Оно было вкусным, к тому же мясоедение свойственно людям. Я и не предполагала, что существует какая-то альтернатива.

В детстве меня занимало естествознание, но я понятия не имею, откуда взялась моя любовь к животным. Возможно, всему виной журнал *Ranger Rick*¹⁷, который бросали в наш почтовый ящик. Возможно, это оттого, что мне было приятно навещать коров на бабушкиной ферме. Не обходилось, конечно, и без инцидентов. Например, однажды 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 наведывался. Знакомство с этим котом не помешало мне препарировать кошку на уроке биологии в 11-м 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 представить себя вновь стоящей в комнате посреди растерзанных животных.

В конечном счете, любовь к природе и биологии привела меня к их изучению 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 и многие другие, во время обучения 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-то необходимо менять. К счастью, у Боба появился план: мы должны были стать вегетарианцами.

Сначала я подумала, он спятил, потому что не могла поверить, что способна на такое. Я ныла, что это будет слишком тяжело, хотя нечто толкало меня согласиться с Бобом. Тогда он дал мне «Диету для Новой Америки». Она укрепила во мне желание завязать с мясоедением. Мы оба стали вегетарианцами (ово-лакто), начали кататься на велосипеде, сбросили по пять килограммов. Новый образ жизни сделал нас неизмеримо счастливыми.

Однако с годами мы становились ленивыми вегетарианцами. Мы подзабыли, почему пошли на это, и потихоньку принялись жульничать. «В конце концов, сэндвич с индейкой никому не навредит, правда?» Кроме того, мы устали от геморроя на тему, как быть с родственниками по праздникам. Нас запарила паста с соусом «Примавера»¹⁸, 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-вегетарианец, 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 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 полувегетарианцами. К тому же произошло важное событие: мы взяли шенка. Несмотря на то, что, с тех пор как мы пошли в аспирантуру, у нас жил кот, 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 существо 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 Лимана¹⁹ и гору других трудов о веганстве, 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 поступками (и вежливыми напоминаниями), что веганство важно и возможно.

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 меня посещали полные трагизма мысли вроде «Мне будет не хватать сыра», но сейчас я по нему совсем не скучаю. Я — счастливый веган. Я прекрасно себя чувствую физически и морально, зная, что не причастна к ужасам, которые творятся на предприятиях промышленного животноводства. А еще мне нравится быть частью сообщества, которое стремится свести к нулю страдания животных, планеты и планеты. Стать веганом было одним из лучших решений в моей жизни, и я хочу поделиться моим опытом с людьми

животных, человека и планеты. Стать веганом было одним из лучших решений в моей жизни, и я хочу поделиться моим счастьем с людьми при помощи наглядных примеров и личного опыта, чтобы поддержать всех, кто хочет сделать этот шаг.

Тропы к веганству

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

С нашей точки зрения, хороши разные, но обязательно 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. Мы еще 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 проверку оказывается, что существует множество ложных поводов к принятию такого решения, но все они крутятся вокруг недостаточной готовности к подобному 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 Моби²⁰, а значит, должен подражать своему кумиру во всем, шанс, что человек стал веганом по неправильной причине, довольно велик. Мы обожаем Моби и все, что он делает во имя продвижения веганства, но если кто-то поддерживает 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 миру сейчас меньше всего нужен еще один экс-веган.

Аналогичным образом, когда кто-то становится веганом, потому что так сделали его друзья, такой человек как 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. Подобные личности наносят веганству 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 фашистов, намеренно портящих окружающим аппетит своими бесконечными нравоучениями. Отказ от продуктов животного происхождения — морально и этически мотивированный отказ от поддержки промышленного животноводства, 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 Лучше отшлепай себя по заднице

Есть и те, кто становится веганами, полагая, что это круто, необычно и радикально, а, следовательно, 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 до тех пор, пока обе его булки не начинали сверкать, как красный сигнал светофора. Это действительно привлекало к нему всеобщее внимание, и мы подозреваем, что многим будет куда легче обратить на себя взгляды окружающих именно так, чем бросить силы на переход к веганству (только сначала следует узнать, не противоречит ли подобное поведение законодательству твоей страны). Становиться же веганом по причине недостатка внимания — все равно что делать тату, которое тебе не нравится. Не стоит забывать, что тебе еще с этим жить.

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, веганство — это шаг вперед по всем фронтам, но смысл в том, чтобы люди делали выводы сами, если хотят, чтобы эти выводы для них что-то значили. Мы лишь пытаемся 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 животноводству и преимуществам веганства как для твоего здоровья, так и для окружающей среды. Если ты мясоед и еще ни в чем не уверен, данные, приводимые 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 перепутье.

Вне зависимости от того, веган ты или только подумываешь о том, чтобы им стать, ты должен понимать, что переход к веганству не предполагает полного совершенства. Нет, мы не хотим сказать, что нужно жульничать и втихаря есть яйца, запивая молоком. Читай дальше и поймешь, что мы имеем в виду.

Самосовершенствование и веганская полиция

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

Новоиспеченные веганы как правило интересуются в нем фишка веганства. Закладывается ли основная идея в отказе от продуктов

повседневные везенья, как правило, интересуются, в чем фишка веганства. Заключается ли основная идея в отказе от продуктов животного происхождения, таких как мясо, яйца, молоко и кожа? Да, это действительно краеугольный камень веганства, 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 при вываривании костей, хрящей и 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 молочного производства. Пиво пьешь? В пиво многих марок добавляется желатин (подробнее — в Главе 4). Как насчет 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, о чем мы еще поговорим. Когда доходит дело, понимаешь, что тебе все это не нужно, чтобы жить полноценной, счастливой и здоровой жизнью, и две причины, по которым люди продолжают есть и носить такие вещи, — это традиция и вкус. Если ты еще не заметил, именно эти аргументы чаще всего в ходу у мясоедов, когда они накидываются на тебя, пытаясь оправдать свои предпочтения, не задумываясь о том, что подобные доводы — ничто по сравнению со страданиями животных, которым они подвергаются для получения этих продуктов (мы коснемся этой темы 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 самозабвенно потреблять продукты эксплуатации и угнетения животных, жалея при этом зверушек, мы действительно считаем, что каждый разумный человек должен сам соизмерять, насколько далеко он готов зайти. Иными словами, если ты настоящий веган, должен ли ты перестать 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 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 (машиной или автобусом), 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 хуже от того, что ты прекратишь работать или водить машину?

Безусловно, решив отказаться от автотранспорта, ты, скорее всего, нанесешь правам животных больший вред, особенно если ты активист. Классический пример — случай Эдди Ламы²¹, виртуозно продвинувшего фильм «Свидетель». В своем желании поведать людям как можно больше о вреде меховой индустрии Лама сел в микроавтобус, оснастил его экранами и динамиками, и поехал по нью-йоркским улицам, донося правду до других автомобилистов и прохожих.

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

Суть в том, что можно убить уйму времени, переживая из-за незначительных нарушений, но в большинстве случаев оказывается, что это время было бы лучше потратить на поступки, которые прокладывают более короткий путь к концу эксплуатации животных. Избегать любыми способами всех продуктов животного происхождения действительно имеет смысл. Это то, к чему стремятся все веганы. Но если тебя завораживает идея превращения в безгрешную, совершенную мать Терезу веганства, 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 расскажем о них в Главе 3). Если ты веган, которому нравится шпынять других веганов за то, что они проявляют недостаточную зоркость и безгласность к продуктам животного происхождения, тебе имеет смысл задуматься о том, чтобы вернуться к мясоедению. 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 веганства. Любому, кто ест сыр и называет себя веганом, нужно вежливо напомнить, что такое веган. Нам известно, что сделать это иногда 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 гарантируем, что информирование куда более эффективно, нежели красивая поза и нудные проповеди.

Говоря о веганах-раздражителях, надо понимать, что никому не понравятся испуганные стенания новичка, который страдает от ломки по сыру или помирает от желания съесть мороженое. Да, когда только начинаешь погружаться в веганство, 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, скушаешь ты по этим продуктам или нет, строить из себя мученика не стоит. Не забывай, что, если ты пришел к веганству 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», 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 [вставить название блюда, производство которого требует изымательства над животными], если в состоянии принять тот факт, что они должны умирать ради твоего удовольствия. Ровно тем же образом, каким большинство мужчин поддерживают 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 животноводства неправильно. Убийства, расчленения и пытки во имя желудка — катастрофа для человечества. Тебе это известно, и ты решил что-то сделать, дабы изменить положение.

Ты все делаешь правильно. И это отражается на окружающем мире.

Именно поэтому не стоит воспринимать веганство как один большой ритуал жертвоприношения. В определенной степени, безусловно, ты жертвуешь тем, что мог бы 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, от твоего горячо любимого сыра, яиц и молочка, ты встаешь в очень смешную позу. Возвращаясь к аналогии с сексизмом, вообрази на секунду, насколько было бы абсурдно, если бы мужчина-антисексист расхаживал, скуля о том, как тяжело ему терять все те блага, которые идут вразрез с его принципами.

И в конце концов, если ты считаешь себя святым из-за веганства, ты не очень скромнен. 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 сопровождаться миной страдальца. Более того, быть спокойным, как удав, в своем веганстве — один из лучших способов донести до людей, что твой образ жизни — это решение, которое действительно стоит принять.

Веганство изменит твою жизнь

Произнося это, мы чувствуем себя так, как будто озвучиваем галимый рекламный ролик, но веганство 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 о том, 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 на их пути.

Во многом мы пристрастны, впрочем как и любые другие авторы книг. Мы — два относительно молодых, относительно леворадикальных этических вегана, и наше веганство объясняется 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 с таких ракурсов, которые мы не потянем в силу малой информированности в соответствующих вопросах.

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

Для того чтобы облегчить это продвижение, наша первоклассная команда исследователей (э-э-э, ну ладно, это были мы двое) составила длиннющий список ссылок и источников в Приложении Б. Поскольку все, что печатается об интернете, устаревает уже через час, мы рекомендуем посещать наш сайт <http://veganfreak.com> для получения максимально свежей информации и общения с единомышленниками.

Далее книга разбита на главы, посвященные определенным аспектам проблемы. В Главе 2 мы расскажем об основах эксплуатации животных и причинах безразличия к их страданиям. Мы подробно опишем процессы угнетения животных и пройдемся по философским и правовым аргументам, которые могут послужить основой для понимания прав животных. Сфокусировавшись на промышленном животноводстве, мы коснемся вопроса эксплуатации животных и объясним, каким образом веганство способно противостоять ему.

В Главе 3 мы поможем тебе остаться в здравом уме после разговоров о веганстве с семьей, друзьями, коллегами и другими окружающими тебя людьми. Кое-какие наши советы могут тебя удивить (нет, мы не предлагаем посылать всех к чертовой матери). Кроме того, мы поведаем о некоторых спорах, в которые ты можешь ввязаться, общаясь с вегетарианцами.

Веганство основано прежде всего на выборе продуктов питания, поэтому в Главе 4 мы научим тебя ориентироваться в городском (и не только) пищевом пространстве и не голодать день ото дня. В частности, мы передадим свой опыт выживания в ресторанах и в путешествиях, а также разоблачим продукты животного происхождения, прячущиеся в самых разных товарах в любом супермаркете. Мы также посоветуем кое-какие малоизвестные продукты, чтобы 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, с шерстяным пледом и меховым манто, а в заключение расскажем, где можно приобретать долговечные, высококачественные, охрнительные веганские товары, изготовленные на предприятиях без потогонной системы. А еще мы поговорим о веганских туалетных принадлежностях и о том, что такое секс по-вегански.

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

Если ты рассматриваешь этическое веганство как вариант для себя или уже стал веганом, ты положил конец столетиям существования культуры, утверждающей, что животные — наша собственность, которую можно истязать, есть, использовать для экспериментов или носить части их мертвых тел на себе. Нечто в тебе сказало, что общепринятая логика в корне неправильна, и, поняв это, ты потерял покой. Вот почему осведомленность в вопросах прав животных очень хорошо поддерживает веру в веганство и являет собой очень сложный для восприятия подарок, преисполненный как возможностями, так и ловушками. Ты жаждешь правды об эксплуатации животных, и в этом кроется огромная сила. Твои взгляды позволяют выкинуть из жизни плоды угнетения животных и вдохновлять на то же окружающих. Приходится, однако, биться лбом об стену, когда ты понимаешь, что надо как-то общаться с системой, взгляды которой прямо противоположны твоим в том, что касается отношения к животным. Как тебе скажет любой социолог: за то, чтобы выступить против сложившегося порядка вещей.

тогда, не имея никакой информации о животных как о существах, способных к боли, ты, не имея никаких противостоющих моральных аргументов, всегда приходится 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.

ГЛАВА 2. ПРАВА ЖИВОТНЫХ

Для мясоедов мы, веганы — жалкие долбоебы. Убийцы. Да-да, именно так. Мы убиваем, не раскаиваясь, зачастую варя добычу 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 извращенны. Мы беспощадные тираны, не имеющие ни капли жалости к угнетаемым.

Разве нас считают такими, потому что мы признались, что закатываем кровавые оргии? Не-а. 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, то должен заботиться и о правах флоры. И хотя многие веганы действительно стараются наносить окружающей среде наименьший урон, своей критикой всеядные пытаются добиться совершенно иного. Они хотят уничтожить наши аргументы в пользу веганства тысячами комариных укусов, потому что если они забрызгают грязью наши ценности, они смогут получить для себя индульгенцию в виде права не думать о той прямой или пассивной борьбе, которую мы ведем, будучи веганами.

И так ты всю жизнь будешь слушать скулеж об эксплуатации, страданиях и убийстве растений, пока всеядное существо с торжествующей ухмылкой поедает курицу, очевидно, забывая о том, что на производство убийки куриного мяса уходит не один килограмм злаковых. Поэтому, 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 навалит. Но это мелочи. Куда забавнее подначивать веганов, обзывая их палачами.

Вдобавок к этому защитники прав растений игнорируют кое-какие здравые выводы. Устроим маленький мозговой штурм. Проведем эксперимент, взяв брокколи и поросенка. 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, скорее всего, завизжит от боли и убежит. Поскольку иногда бывает сложно что-то сказать наверняка о чувствительности конкретного человека или животного, такие вещи, как пронзительный крик, очень помогают строить оправданные предположения о его самочувствии и состоянии. Помимо того, что поросенок использует звуковые и поведенческие сигналы, давая нам знать, каково ему, известно, что у него *есть нервная система и болевые рецепторы*. А растение? Оно ведет «овощной» образ жизни 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 страдания животным. 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 веганство 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, еще и примут твою сторону, сказав, что ты очень «храбрый» — потому что готов страдать, отказываясь от продуктов животного происхождения.

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

Самое поразительное в таком поведении окружающих для веганов то, что у большинства 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 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 живых существ в нашей культуре, мы вывалим на тебя весь жесткач относительно прав животных. Мы обсудим кое-какие этические, экологические и физиологические причины того, чтобы стать и оставаться веганом. Мы делаем акцент на этической составляющей веганства, пользуясь логическими аргументами касательно боли и чувствительности, с целью доказать, что эксплуатация животных для наших нужд морально неприемлема.

Мы очерчиваем современную философскую систему взглядов на эту проблему и настаиваем на том, что должны развивать культуру защиты прав 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 веганстве, который нас по-настоящему бесит. Закругляясь, мы оценим веганство 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 немало знаем о том, что творится в цирках, зоопарках, рыбных хозяйствах, на предприятиях меховой промышленности, в

лабораториях и сфере охотничьего промысла, мы считаем, что наиболее важным на сегодняшний день является вопрос о промышленном животноводстве. Прежде всего, 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 меньше внимания 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 Франционе²² предлагает обезоруживающую теоретиков-мясоедов концепцию, которая иллюстрирует проблемы восприятия животных в человеческой культуре. Она заключается в следующем. Представь себе ебанутого садиста Саймона, который измывает 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 получает от процесса огромное удовольствие.

Это покажется возмутительным большинству разумных людей: какой-то «ушлепок» мучает собаку просто потому, что ему это нравится. Других причин он привести не может. Сделаем смелое предположение, что тебе вовсе не нужно быть веганом, дабы понять: с парнем что-то не так. Но в чем проблема? Подавляющее большинство ответило бы, что собака чувствует боль и любой человек обязан ее от этой боли избавить. Между тем, в интересах собаки избежать пыток. Вроде бы все правильно, так? В довершение многие сказали бы, что в живодерствах попросту нет необходимости.

Разумные люди склонны распространять ту же логику и на других животных. Многие чувачки и чувихи считают, что коров, кур и свиней тоже нельзя прижигать паяльником; и когда они становятся свидетелями издевательств над этими животными, издеательства эти их не на шутку шокируют. Вопиющая жестокость кажется им абсолютно ненужной, поскольку они понимают, что животные страдают. Большинство знает об этом и выступает против подобной практики (любопытно, что за пределами скотобойни, где Саймон мог «просто делать свою работу», его бы привлекли к ответственности за жестокое обращение с животным).

Коль скоро большинство соглашается с выводом о том, что все животные достойны уважения и избавления от боли, как они могут есть молочные продукты, яйца, мясо, рыбу и птицу? Если мы согласны с тем, что животные не должны страдать ради чьего-то удовольствия, как мы можем допускать, чтобы они шли под нож, а потом в пищу? Веганы демонстрируют, что существовать без каких-либо продуктов животного происхождения, не страдая психически и физически, более чем возможно. Если принять за данность тот факт, что мы в состоянии с легкостью жить без этих продуктов, значит, жажда мяса и всего прочего объясняется только традициями и предпочтениями. И ежели мы и вправду хотим свести страдания животных к нулю, получается, наши предпочтения в данном случае имеют не большее право на существование, чем желание Саймона жечь собаку паяльной лампой. И точка.

Несмотря на это, мы унаследовали мир, в котором живых существ убивают, расчленяют и едят, считая такие поступки нормой, а издеательства придурковатых подростков над животными на улице «неприемлемыми». Как только в дело вступают наши капризы, мы усматриваем в порочной практике традиции и естественный ход истории.

Да, возможно, есть мясо — традиция, но с тем же успехом во многих странах по-прежнему считается традицией не допускать женщин к определенным должностям, отказывать гомосексуалистам в правах, данных «натуралам», или дискриминировать людей по цвету кожи. Если же обращаться к аргументам про «естественный ход истории», то каким образом 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 магазин и купить кровавый ломоть, обтянутый пенополистиролом?

Здесь ты можешь возразить, мол, Саймон-то над собакой издевается, а животные, 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 курам, обрезают клюв, 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 животноводческих фермах, где у животных нет доступа к достаточному количеству воздуха, света и пространства. К примеру, куры, 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 permanently переносимых психических травм. Что касается цыплят-самцов, то, бесполезных для производства яиц, их, как правило, бросают в измельчители мусора, которые перемалывают их в кашу живьем!

Не стоит также забывать, что многих животных (например, коров) убивают, перерезая горло, подвешивая при этом за лодыжки на цепи вверх ногами. И хотя умерщвление на многих скотобойнях предусматривает оглушение, эта практика показывает себя не слишком эффективной. Словом, современная сельскохозяйственная машина помещает животных в условия, которые полностью и permanently подчиняют братьев наших меньших человеческим прихотям, не заботясь об их чувствах и интересах. Возможно, мы не 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.

Кроме того, что производство телятины неотрывно связано с производством молока. Когда корова рождает бычка, 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 благодарности за рекордные надои; не бывает домов престарелых для отработавших свое кур. Зато очень приятно думать, что ты не поддерживаешь резню, поедая яйца и сыр, — ведь ты не ешь самих животных. Но если ты считаешь несправедливыми 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: необходимо 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

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 издевательств над животными. В обоих случаях все зависит только от нашей способности адекватно относиться к своим 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 эту книгу? Насколько это весомый довод, для того чтобы только в США ежегодно отправлялось на бойню 8 миллиардов живых существ?

Спесишизм

Спесишизм (спесиесизм, специесизм, видовой шовинизм, видоцентризм, видизм; англ. *speciesism*) — ущемление интересов или прав на основании видовой принадлежности. В основе спесишизма лежит оправдание дискриминации по признаку биологического вида, которое противники спесишизма ставят в один ряд с такими явлениями, как расизм, сексизм, нацизм и национализм.

<http://www.wikipedia.org>

Нужно признать: есть что-то заораживающее в нашей культуре, имеющей столько противоречий. С одной стороны, в ней нашел место всеми порицаемый садист Саймон, с другой — люди, с восхищением поедающие мертвую плоть, которые не задумываются над тем, что 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 мучения животных, сопутствующие попаданию многих наименований в наши холодильники. Система производства продуктов эксплуатации 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 в ряде стран наказаний за съемки на предприятиях промышленного скотоводства. 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 мясоедение, показывает весь идиотизм нашего отношения к животным. Мы никак не можем определиться, любим мы их или едим, в итоге делая и то и другое. Мы разводим животных по категориям. Есть «питомцы», а есть «скот», и хотя механизм разделения нами не очень продуман, эта мыслительная схема отлично работает, помогая делать все, что нравится, и не идет вразрез с тем, что нам долгие годы впаривали семья и школа.

Эта удобная позиция делает нас и нашу культуру спесишистской. Термин был введен Питером Сингером в его книге «Освобождение животных»²³. Сингер определяет спесишизм как «систему предрассудков или мнений, направленных на защиту интересов одного биологического вида в ущерб остальным». Спесишизм 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, спесишист оправдывает эксплуатацию животных тем, что они «всего лишь животные». Растолковывая этот тезис, Сингер пишет: «Расисты ниспровергают принципы равенства, придавая больше веса представителям своей расы, когда чувствуют борьбу интересов между *их* расой и *чужеродной*. Сексисты нарушают права другого пола, пытаясь доминировать над противоположным полом. Точно так же спесишисты стремятся попрасть права других биологических видов ради превосходства их собственного».

Такой подход вызывает тревогу, 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 способностью страдать, какое право мы имеем причинять 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 спесишизма. Подумать только: каждый раз, когда люди начинают спорить, утверждая, что «именно так всегда все и было», они рассуждают не с точки зрения логики, а апеллируют к некоему абстрактному чувству традиционализма. Но нужно признать, что обоснования для поедания мяса и продуктов животного происхождения имеют склонность выходить за эти границы.

Для Боба связь между расизмом и спесишизмом стала очевидной, когда он начал преподавать права животных в университете. Он попросил студентов написать об их отношении к зоозащитным идеям 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 вышеприведенные высказывания сложить вместе, заменив пару слов, они вполне могли бы стать текстом ку-клукс-клановской листовки. Нужно учитывать, что студенты высказали свое мнение до того, как ознакомились с книгой Сингера и других теоретиков защиты прав животных, в полной мере продемонстрировав распространенность подобных идей в нашей культуре.

Превосходство и подавление людей и животных обеспечиваются экономической эксплуатацией, неравенством сил и идеологическим контролем. Точно так же как рабовладельцы из южных штатов охотно пользовались бесплатным трудом негров, человечество пользуется благами, получаемыми в результате страданий и убийств животных. Системе с легкостью удастся сохранять неравенство и эксплуатацию, потому что способы отвечать на ее удары немногочисленны. 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 любой сфере повседневной жизни в условиях 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 традициях культуры, которая всецело принимает эту эксплуатацию и, более того, успешно ей учит.

Как этическому вегану, тебе ежедневно приходится мириться с культурой тирании, и это может очень расстраивать. Вероятно, ты регулярно удивляешься, почему люди не видят мир твоими глазами, могут не замечать всех тех страданий, которые 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 — отменный способ, которым наша культура поддерживает в спесишизме жизнь. Разгуливать с этим ярлыком по социуму — твоя плата за противодействие устоявшемуся порядку, и именно по этой причине столько считают веганов фриками.

Фрики фриками, но нужно держать в уме все смычки и переплетения между различными способами и формами угнетения. В

«Страшном сравнении» Марджори Шпигель²⁴ пишет о взаимосвязи рабства животных и людей, подчас сопровождая текст душераздирающими иллюстрациями. Точно так же «Вечная Треблинка» Чарльза Паттерсона²⁵ исследует историю развития евгеники в Америке с точки зрения ее связи с животноводством и то, как нацисты взяли на вооружение практики сельскохозяйственных предприятий для массового уничтожения евреев и других наций в ходе Второй мировой войны. В своей книге «Порнография мяса» Кэрол Адамс показывает связь между эксплуатацией женщин и животных. Ознакомившись с этими трудами, понимаешь, насколько взаимопроникающи спесишизм и другие формы дискриминации.

И хотя эти книги подчас довольно тяжело читать, они несут в себе идею о том, что сексизм, расизм и спесишизм неразрывно связаны друг с другом как различные формы социального притеснения.

Но прослеживается и другая тенденция. Часто, когда говоришь с кем-нибудь о правах животных, можно услышать в ответ, что «сначала мы должны уделить внимание людям». Если ты веган, то тебе наверняка уже говорили, что приступать к решению проблемы эксплуатации животных сразу после того, как будет решена проблема эксплуатации людей. Печально, но факт: мясолобы-леваки охотно пускают в ход 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 поднимает вопрос о борьбе с другими. Более того, кто сказал, что отстаивать права животных и защищать права людей — это два противоречащих друг другу вида деятельности? Многие зооактивисты участвуют в социальной и политической жизни, добиваясь справедливости, поэтому рассматривать права животных как нечто оторванное от остальной реальности — это элементарная ограниченность.

Спесишизм и капитализм

Принимая во внимание все вышесказанное, можно заключить, что спесишизм — это то, как мы относимся к животным, помещенным в нашу 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 годы правления Рейгана, как мы, то должен помнить тот страх ядерной угрозы, исходящей от «мерзких коммунак», и идею свободной торговли по американской модели как панацеи от всех мировых бед.

Эти промывания мозгов привели к твердой уверенности общества в том, что свободная торговля освобождает умы и приносит демократию (только почему 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, ослабление контроля и государственного вмешательства в бизнес привело 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 во время каждого приема пищи ежедневно. Для тех, кто так и питается, эта схема просто охренительна. Но для людей и животных, которых эксплуатируют, чтобы накрыть для нас этот великолепный банкет, жизнь предстает далеко не в розовом цвете. Именно в этом месте и пересекается то, как одни шикуют, и то, как других наебывают, и именно здесь начинается обсуждение экономической системы, которая доводит страдания животных до предела.

Если задуматься о нашей пище, то выяснится, что мы крайне редко или, скорее, никогда не видим производителей и процесс изготовления товаров, которые покупаем. Вместо этого мы приходим в магазин, выкатываем на кассе котлетину кэша и уходим с пакетами «неебово пиздатого добра» (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 его 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 сгребает наши денюжки.

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 неведении? Ведь если бы ты знал кровавую предысторию изготовления этого изумительного ломтя мертвой плоти, разве ты покупал бы столько стейков на радость владельцам скотобоев?

Будучи потребителями, мы отстранены от изготовителей и производственного процесса. Карл Маркс называл этот феномен товарным фетишизмом. 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, айфоны. Вдобавок те, кто инвестирует средства 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 основывают 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 животноводство, вырисовывается ужасающая картина. Превращать жизнь животных в ад изо дня в день помогают три вещи.

Во-первых, спесишизм позволяет не только употреблять в пищу всех «низших» существ, но и делать с ними все, что только ни придет на ум. Во-вторых, желание достичь максимальной прибыли 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 животноводство стало в нынешней Америке пятой властью.

Промышленное скотоводство и эксплуатация животных

Если взять любую детскую книгу, рано или поздно можно сделать любопытное наблюдение: все они 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 бабло, у тебя должно быть не 100 и не 200 коров, а тысячи! По той же причине, так как границы прибыли очень эфемерны, тебе необходимо выращивать скот в максимально дешевых условиях, и часть этого процесса жидется 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 обозначила 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, риск развития которой в условиях подобного концлагеря чудовищно велик. Для кур, как мы уже писали, не существует никакой игры в грязи — вместо этого они, как правило, проводят всю свою жизнь в клетке на шесть душ без возможности расправить крылья.

Современные сельскохозяйственные методы, практикуемые самыми крупными и успешными компаниями, разительно отличаются от аграрной индустрии пятидесятилетней давности, которая хоть как-то напоминала то, о чем пишут в детских книжках. И пускай тогда животных тоже отправляли 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.

Сельскохозяйственная модель, рассматривающая животное как «финансовое вложение», представляет собой шедевр для человека, получающего профессию агрария — такого, как Боб. И хотя в эту книгу невозможно включить полное описание всех процессов промышленного скотоводства, мы дадим краткий обзор некоторых направлений деятельности, сгруппированных по видам животных и товарам, которые можно получать путем их эксплуатации, чтобы дать пищу для размышлений о происходящем на фермах. Если понадобятся подробности, рекомендуем ознакомиться с книгами Эрика Маркуса²⁶ «Мясной рынок» и Тома Ригана «Пустые клетки». Оба этих текста содержат более чудовищные детали, чем те, которые хватит места описать здесь. В особенности интересен труд Маркуса, который освещает едва ли не все стороны промышленного скотоводства, исследует зло, неотделимое от производства продуктов животного происхождения, и дает ответ на вопрос о том, что мы можем сделать в противовес эксплуатации животных.

Курица и яйцо

Читая лекцию в нашем университете, Эрик Маркус рассказал, что самое живодерское в промышленном животноводстве — это куриные яйца. В «Мясном рынке» он объясняет почему. Мы уже писали, но все же повторим. Наседки обречены на жизнь, наполненную немислимыми страданиями, с момента своего рождения. Петухов же либо хоронят заживо, либо обрекают на голодную смерть. Курицам 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 куры свое отработали, их убивают.

Несомненно, наседки живут несколько иной жизнью, чем среднестатистическая бройлерная курица. Стандартный курятник для последних представляет собой помещение на 20 тысяч особей, в котором на каждую птицу приходится меньше девяти квадратных сантиметров пространства. Их убивают через семь недель после рождения.

Свиньи

В качестве университетской практики Боб работал на свиноферме в Огайо. Вне всяких сомнений, этот опыт помог ему приблизиться к идее вегетарианства и веганства, 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, 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, протирали 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 кастрациям поросятам рассекали и удаляли кусочки ушей в нескольких местах специальными инструментами, чтобы обозначить идентичность каждого животного. Обе процедуры делались в один день, 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 они не наберут примерно 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 представителей этого же вида)²⁷, коров держат в так называемых загонах для откорма скота. Учитывая, что в год они должны давать около 7600 литров молока, коровы вынуждены регулярно беременеть — точнее, им приходится вынашивать теленка девять месяцев в году. Телят отнимают у коров через 48 часов после рождения. Молоко забирают фермеры, а телята получают «детское питание». Телят-самков в ближайшем будущем определяют в загоны, а большинство самцов — на бойню. Туда же отправится большинство самков, неспособных производить потомство или молоко либо 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».

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 таком раскладе кто-то должен уметь убивать очень быстро.

Современные скотобойни справляются с огромными объемами мертвых тел, распределяя их по клиентам. В «Нации фастфуда» Эрик Шлоссер²⁸ детализирует ужасы, которые должны выдерживать сотрудники боен, включая ежедневную опасность отрезать себе что-нибудь или получить другую 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 в ней систематически нарушаются права человека.

Промышленное животноводство и экология

Мясная индустрия не только истязает и убивает животных. Она не только эксплуатирует людей. Она еще и губит окружающую среду. В стремлении избежать государственного регулирования, срубить побольше денег и свести расходы к минимуму агропромышленный комплекс отравил нашу воду и воздух, ощутимо усилил глобальное потепление, уничтожил дикую природу, редких животных и экосистемы, попутно оккупировав наиболее плодородные земли и самые ценные источники воды, которые могли бы служить высоким и гуманным целям.

Один из наиболее популярных статистических фактов, какой ты слышишь о промышленном скотоводстве, указывают на то, что на производство 1 килограмма мяса уходит 14,5 килограммов зерновых. Эти данные демонстрируют, насколько расточительно промышленное скотоводство в своей жажде наживы. Да, эти 14,5 кило могли бы пойти голодающим, но отсутствие очевидной рациональности не единственная проблема. Мясная индустрия расходует огромные запасы воды, органического топлива и химикатов. Крупные хозяйства на Среднем Западе с дикой скоростью истощают бассейн Огаллала²⁹, громадное природное водохранилище, которое накапливалось сотни тысяч лет. И все потому, что 70% запасов воды в западных штатах достаются животноводческим фермам.

Любое интенсивно растущее предприятие сельского хозяйства также зависит от природного топлива, но промышленному животноводству 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 четырех 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, выбрасываемых предприятиями промышленного животноводства. В навозе содержится метан — второй по убийственности парниковый газ — в объеме 170 триллионов литров ежегодно. Вдобавок фекалии сельскохозяйственных животных загрязняют наши системы водоснабжения, играя в одной команде с пестицидами и гербицидами, которыми орошаются зерновые культуры. В результате аммиак, нитраты, бактерии и вредоносные микроорганизмы, в огромных количествах содержащиеся в воде, не только убивают рыбу и другую флору и фауну в водоемах, но и оказывают далеко не благотворное влияние на здоровье человека.

Навоз загрязняет и атмосферу. В ноябре 2004 года в Небраске загорелся склад, вмещавший 2 тысячи тонн навоза, — пожар не могли потушить более трех месяцев. В целом же загрязнение воды и воздуха происходит не только в ходе производства мяса, ему способствуют и молочные, и куриные фермы, выбрасывающие неправдоподобные партии навоза в системы водоснабжения.

Но, судя по всему, промышленному животноводству этого мало: оно пожирает всё новые территории, включая ранее неосвоенные. Выпас скота, сметающего всю растительность и истощающего тем самым возможности земель, приводит к эрозии почвы на Среднем Западе. Это превращает степи в пустыни, уродуя ландшафт и делая огромные территории на Западе «нежилыми». Более того, ради поддержки своего бизнеса владельцы хозяйств истребляют 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 Латинской Америки, как Бразилия, дабы освободить как можно больше пространства под пастбища, чтобы мясо, полученное на местных хозяйствах, отправилось в США и другие развитые страны. Здесь прослеживается прямая связь между всеядностью и таким животрепещущим вопросом, как голод в странах третьего мира.

Веганство и голод: правда и вымысел

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

Некоторые люди утверждают, что в развивающихся странах промышленное скотоводство ведет к разрушению экосистем, поскольку леса вырубаются под организацию пастбищ и других площадей для животноводческих 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 мероприятий, не кормят самих фермеров и их семьи. Получается, что люди голодают, так как экспортируют еду (во время ужасного голода в 1980-е Эфиопия продолжала поставлять продукты питания в Европу, наглядно демонстрируя эту тенденцию). Поскольку в планетарных масштабах система понятна, 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, фриганы³⁰ кормят бездомных США и Европы едой, которую не смогли реализовать рестораны и супермаркеты, а доля выбрасываемой пищи в развитых странах колеблется 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 урожай, 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 вопросе о ликвидации голода заключается в правильном распределении имеющегося продовольствия и в том, кто этим распределением занимается. Поскольку все устремления представителей сельхозрынка вертятся вокруг прибыли, а помощь из-за границы — вокруг политики, ответ на вопрос о том, кто поест, а кто ляжет спать голодным, всегда будет зависеть от экономических и социально-политических перипетий. 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 провизию тем, кто в ней 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 в мире около 800 миллионов человек голодают³¹. В этой связи заявление о том, что зерно, отданное не животным, а людям, снимет вопрос о голоде, некорректно. Веганство 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 веганства 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.

Распространенное заблуждение о том, что веганская диета бесполезна, вероятнее всего, вызвано тем, что многим она 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 представителей всеядного большинства. Кроме того, западная культура убедила нас в том, что нам необходимы мясо и молоко, чтобы быть по-настоящему здоровыми, — частично с целью обеспечить образ жизни, который могли себе позволить только состоятельные граждане, но в основном из-за немислимых прибылей и мощного лобби во всех эшелонах политической и экономической систем. 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 альтернативные мнения мало кто обращал внимание.

Кто-то, в свою очередь, знает, что веганская диета полезна, но считает 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 североамериканцы начали есть 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 возникновением промышленного животноводства 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 появления сельского хозяйства 10 тысяч лет назад.

Аристократия прошлого и человек настоящего, исповедующий принципы Стандартной американской диеты³², представляют собой жертв одной и той же напасти — избыточного потребления. Такие заболевания, как рак (прежде всего груди, простаты, поджелудочной железы и толстой кишки), ожирение³³, сердечная недостаточность, высокое кровяное давление, высокий холестерин, остеопороз, диабет, камни в почках, почечная недостаточность, дистрофия желтого пятна, артрит, рассеянный склероз и множество иммунопатологических болезней вроде волчанки, диагностируются исключительно у людей, потребляющих мясо в объемах, предусмотренных Стандартной американской диетой. В странах, где люди живут преимущественно на растительной пище (например, в Индии), процент жителей, страдающих от подобных заболеваний, крайне низок.

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 вещества³⁴. Вдобавок углеводы — главный источник топлива для наших тел, и особенно для мозга.

В своей книге «Карбофобия» доктор Майкл Грегер³⁵ пишет, что, когда организму не хватает углеводов как топлива, человеку кажется, будто он голоден. Если полагаться на жиры и белки как на топливо, организм будет вырабатывать кетоны — токсичные побочные продукты, которые должны выходить через почки и легкие (этот процесс называется кетоз). Поскольку привычные побочные продукты углеводного метаболизма организму недоступны, 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 Орниша³⁶, а также долговременными наблюдениями за связью между здоровьем и диетой. Диетолог и биохимик доктор Т. Коллин Кэмпбелл провел серию исследований диет среди различных слоев китайского общества. Он суммирует полученные данные в 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 сильнейших «соратников» 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 пьешь обезжиренное молоко и ешь 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, капуста и салаты, 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 организму поддерживать более высокую концентрацию 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 B12, придется упомянуть о нем, так как этот вопрос часто поднимается в разговорах про веганство, когда мясоед задает вопрос: «Если люди рождены веганами, почему им необходим витамин B12?» В пищеварительной системе любого животного есть свои бактерии, вырабатывающие B12, но человеческий организм не в состоянии нормально его усваивать. Всеядные получают этот витамин, поедая других животных. В прошлом мы могли получать B12 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 B12, плюс вся продукция тщательно очищается от земли. В связи с этим очень важно (особенно если ты не пьешь соевое молоко и не ешь кукурузные хлопья) принимать витамин B12 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, когда веганы страдают от заболеваний, вызванных избыточным потреблением, крайне невелико — 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», то есть, тем, кто ест исключительно картофельные чипсы с соевым мясом и пьет содовую. И хотя мы тоже любим сою, нужно помнить, что питание должно быть разнообразным, и регулярно есть свежие овощи. У веганов-«торчков» случаются те же проблемы со здоровьем, что у мясоедов и вегетарианцев, потому что их еда 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, веганство — это здоровая, этичная и экологически правильная диета. И если теперь, зная все это, ты продолжишь путь всеядного — не обижайся, но это значит, что ты ничем особенно не отличаешься от садиста Саймона.

Борьба против эксплуатации животных

После всего сказанного выше не остается никаких сомнений в том, что эксплуатация животных отвратительна и совершенно бессмысленна. Как создания, способные чувствовать, животные заслуживают возможности жить свободно 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 подчинять других созданий своим целям просто потому, что они слабее нас. В человеческом обществе это называется рабством, и именно в рабстве пребывают 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, потому что отрицает право других существ жить

счастливого без боли и страданий. Печально сознавать это, но «благотворительность по отношению к животным» заключается в несущественных улучшениях практики 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 что они 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 способными быть хозяевами их собственных жизней, заслуживающими уважительного отношения, свободы от эксплуатации и угнетения. Признание 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 больше всего в этой эксплуатации ошеломляет то, что в ней нет никакой необходимости. Люди могут прекрасно жить, будучи веганами, и сейчас в мире насчитываются миллионы веганов, доказывающих это день ото дня, живущих, практикуя антиспесиизм в мире, использующем животных, как ему вздумается. Мы, этичные веганы, служим постоянным напоминанием о том, что это неправильно, и наша диета — это форма протеста. Веганство — это выражение нашего мнения по вопросу морали.

Несмотря на все это, ты будешь слышать от всеядных персонажей откровенное «один в поле не воин», 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 спесиизма означает, что мы боремся за права созданий, которые не в состоянии отстаивать свои права сами.

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 в животноводческих хозяйствах, мы все еще можем существенно влиять на людей вокруг нас. Мы можем многое донести до наших друзей, родственников, коллег и т. д., показав им, что плохо в их отношении к животным. Когда люди, знающие нас, видят нашу искренность в этом вопросе, это помогает им пересмотреть их собственную роль в страданиях животных.

ГЛАВА 3. АД ВОКРУГ НАС

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 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 врачей, кто говорит, что шкварки, гамбургеры и никотин вредны. Словом, 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, когда они начинают гнобить тебя за веганство. В нашем случае это началось на рождественском ужине у родителей Боба. Насладившись веганской жаркой, поедание которой обошлось без каких-либо распрей, мы решили, что взяли барьер. Мы развалились в креслах, готовые почить 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 самоуверенны из-за нашей веганской дипломатичной удали. Мы не только добились своего, питаюсь в гостях у родственников веганской хавкой, но и сделали это без малейших ссор и протестов, которые так часто достают веганов на мясокультовых праздниках, которые мы, американцы, культивируем (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 вот наступил день очередного сейшена. Мы наслаждались общением за чашкой горячего кофе с соевым молоком, когда дядя Билл подошел к столу, скривил лицо и взял в руки пакет из-под соевого молока.

Ах ты ж, блядь, сейчас начнется...

И вот дядя Билл, этот Арчи Бункер³⁷ из Филадельфии, вытаращился на молочный пакет. Как только его мозг обработал информацию о том, что молоко можно делать из сои, ухмылка на его лице сменилась гримасой нескрываемого отвращения. 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 нам, нужно знать, что Боб далеко не тот человек, который станет избегать споров. Честное слово, какой-то чертик заставляет его доводить людей до иступления настолько, что многие знакомые советовали ему стать юристом. Как только враг появляется в пределах видимости, он уже 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 своему маневру. В прошлом, если кто-то нападал на его вегетарианские убеждения, он обрушивал на человека затяжные словесные атаки на темы здоровья, окружающей среды и прав животных. Боб — настоящий говнюк, если его задеть, и он никогда не отступает. Но в тот раз он преодолел свое скейт-панковское «пшел нах», во всяком случае на какое-то время. И это сработало.

— 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 стычки протекают подобным образом. Многие из нас вступают в горячие споры с людьми, которые

безостановочно несут антивеганский бред. Иногда персонажи, называющие нас «убийцами растений», попросту заебывают. Порой мы срываемся на крик, не в силах совладать с собой, общаясь со всеядными. Зачастую это не лишено смысла, и в этой главе мы расскажем почему.

Как новоиспеченного вегана или человека, подумывающего о том, чтобы им стать, тебя наверняка волнует вопрос о том, как улаживать конфликты вокруг веганства в семье, с друзьями и коллегами.

Репрессии и агрессия

Прежде чем разобраться со всеядными, хищниками, любителями пищи с большим содержанием животного белка (или как там тебе самому нравится называть любителей мяса), давай совершим краткую 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 способен здорово поддерживать веганство.

Это погружение призвано помочь тебе реагировать на мясоедов более эффективно. Безусловно, каждый из них уникален, и мы не считаем, что даем безупречное представление обо всех. Мы предлагаем некое техническое руководство по менталитету, лежащему в основе безнаказанного мясоедения, которое наблюдается 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 нечто прямо за столом. Они не хотят знать, что телят истязают и содержат в крошечной темноте с первого же дня или что сельскохозяйственные птицы всю жизнь проводят в тесных клетках, забитых под завязку. Как потребители, мы обладаем всем впечатляюще-подавляющим багажом благодаря воспитанию в капиталистическом западном обществе. Мясоеды мы или нет, мы не особо утруждаем себя размышлениями о том, откуда поступают те дары, что мы вкушаем. Люди, которые производят то, что мы потребляем, стремятся всячески снизить затраты, пользуясь нашим сознательным невежеством.

На практике это выливается в ситуацию, когда можно производить дерьмо с малой себестоимостью, цене которого будет несказанно рад потребитель. Наши кроссовки поступают с фабрик с потогонной системой в Юго-Восточной Азии, где работают дети (минимизация затрат), зато стоят совсем недорого, будучи брендовыми³⁸. Точно так же доступные мясо, яйца и молочные продукты поступают из «концлагерей», где животных эксплуатируют, а рабочие трудятся в фашистских условиях. Мы полагаем, что люди в цехах, делающие наши кроссовки, получают достойную зарплату. Так же наивно мы возмнили, что промышленное скотоводство выполняет едва ли не благотворительные по отношению к животным задачи, при этом щедро одаривая своих работников.

Чаше всего ужасающие, варварские вещи творятся с целью сделать пару лишних долларов, и, к сожалению, людей, эксплуатирующих животных ради лишнего цента, меньше не становится. Печально, но факт: большинство из нас готовы покупать то, что они 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 убийство. Мы знаем, что мясо — это мертвая плоть, а каждая капля молока и кусочек яйца несут в себе страдания. У многих веганов они вызывают, по меньшей мере, отвращение и даже тошноту.

Проблема здесь заключается в том, что информацией, которой мы располагаем, никто не интересуется. Наша задача в данном случае — донести эти сведения 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 вокруг этого вопроса возникают ожесточенные споры. Когда утыкаешься в стену разграничения мясоедения и производства мяса, ты заглядываешь за кулисы многих лет беспощадного подавления истины. 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 веганстве 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, 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. Зачастую 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 убеждают 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 случае, 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 не существует вопросов, 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 глаза.

Большая часть наших советов основана на личном, иногда горьком, опыте, но кое-что мы позаимствовали из прекрасной книги Кэрол Адамс «Жизнь среди мясоедов». Если тебе потребуются подробные рекомендации по общению с родственниками, друзьями и любимыми, имеет смысл прочитать этот трехсотстраничный 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: со знакомыми людьми срабатывают стратегии бесконфликтного поведения. Иными словами, в общении с друзьями, семьей и коллегами лучше избегать жестких дискуссий о правах животных, риторики об убийствах в промышленных масштабах, темы мертвой плоти и т. д. В принципе нет ничего плохого в суровых тёрках о правах животных, но этим инструментом 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 веганства как такового. Ведь наша цель в том, чтобы распространить веганство как можно шире, а для этого оно должно стать поистине привлекательным. Думай об этом так: можно проиграть пару битв, если это поможет, в конечном счете, выиграть войну.

Не отстаивай веганство во время еды. Как мы уже писали, прием пищи — это святое. За столом 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 надо перенести беседу на более подходящее время, задвинув нечто вроде «Я бы с удовольствием об этом поговорил, но лучше, если мы сделаем это после обеда».

Не поучай 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 еще больше науськает человека на веганство. Не превращайся в кретина — в эдакий прыщ на заднице.

Дай людям хотя бы заинтересоваться веганством. 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 веганство как жизнь, полную лишений, и нет лучшего способа укрепить в них это заблуждение, чем постоянно жаловаться на дурака, составлявшего меню, и ныть насчет 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 рассказать детали уже потом. Еще один отличный вариант — сводить всех заинтересовавшихся в хороший веганский ресторан.

Постарайся не расстраиваться, сталкиваясь с насмешками. Некоторые люди любят издеваться над вегетарианцами и веганами хохмы ради. Мы оба очень хорошо знакомы с этими насмешками. Мы убийцы растений, флороненавистники, сентиментальные любители 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 деланом экстазе от поедания мертвой плоти (вся ничтожность подобного поведения состоит в том, что каждый недоумок, делающий это, уверен, что он первый, кто до такого додумался). В этот момент важно помнить про принцип цепи обратной связи: чем сильнее и болезненнее ты реагируешь на 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 врубаются в происходящие вокруг них процессы и отрываются, практикуя подобное поведение. Для многих не обращать на подобных персонажей внимание 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 скрупулезность, потому что это действительно важно: отправляясь на званый ужин, не рассчитывай, что там будет нечто съедобное для вегана. Подкрепишь заблаговременно, если предполагаешь, что пригодных для тебя блюд не предвидится.

Кроткие веганы страдают. Заставить людей кормить тебя, как тебе нравится, ты не можешь, но 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 веганства, 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, иначе возможны недоразумения.

Никакой грубой силы. Тяжкий урок, полученный нами, позволил сделать вывод: агрессивная тактика приводит к чудовищным последствиям, если речь идет о семье и друзьях. Выговоры тете Эдне за страдания кур на птицефабриках из-за омлета, который она подала, как правило, приводят к единственному результату, имя которому архипиздец. Это вызывает в любящей родственнице враждебность, и закончится тем, что она либо доведет тебя до белого каления, либо несусветно расстроится. Бывает, что жесткая тактика очень даже полезна, но это случается нечасто, и, если ты хочешь остаться в нормальных отношениях с окружающими, лучше воздерживаться от подобных шагов в повседневной жизни.

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

Семья, или «Эти люди точно мои родственники?»

Когда Дженна была эмоционально хрупким тинейджером на стадии полового созревания, бабушка любила говорить ей, какой у нее 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-Лота³⁹).

И хотя бабушка никогда не была мерзопакостной, она очень сильно травмировала девочку эмоционально, которая только-только начинала осознавать свое тело и свою сексуальность.

В этой истории примечательны две вещи. Во-первых, родственники очень близки тебе, и они часто чувствуют, что могут сказать все что угодно, даже рискуя 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 переживала критику Дженна в период взросления, начинающие 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 оказаться самым серьезным препятствием для становления вегана, и многие колеблются, объявлять ли о своем решении родственникам. Роднина может быть самой разной — от поддержки и полного принятия до нейтральной амбивалентности, угроз («Еще это

родственникам. реакция может быть самой разной — от поддержки и полного принятия до нейтральной амбивалентности, угроз («Ешь это или...»), изымательства («М-м-м... Сочное мясо!») и продолжительных жалоб, споров и даже спекуляций («Ты не любишь, как я готовлю, значит, ты меня не любишь»). Как ни печально, универсального пути к решению этих вопросов не существует.

Часть проблемы состоит в том, что все семьи разные и не существует «обычной» семьи. Поэтому лучше поступать так, как, подсказывает чутье, в каждой 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 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-нибудь для всех (многих по-настоящему потрясает то, насколько вкусной оказывается 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 веганства, чтобы сделать окружающих счастливыми или избежать назревающего конфликта. Все подобные увертки лишь откладывают проблемы и демонстрируют несерьезность твоих намерений. В довершение ко всему, если родственники используют методы принуждения, чтобы заставить тебя отказаться от веганства, это лишний раз доказывает, что такие методы работают. Еще раз: кроткие веганы страдают.

Чаще всего 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 же близость труп индейки или ветчины тебя по-настоящему вымораживает, ты должен провести для себя черту — ради сохранения психического здоровья. Иными словами, от тебя требуется определить границы, за которые ты не готов заходить, и придерживаться 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 веганства, 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, чтобы в доме паслась толпа людей, и наслаждается откармливанием этой толпы до состояния, когда гости 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. Веганство сделало 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 идея ей не понравилась, когда ее, как повара, по сути, проверили на профессионализм и изобретательность. 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 вовсю 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 кулинарных свершений как личное оскорбление. Важно помнить, что для устранения недопонимания (особенно если речь идет о родителях), вероятно, придется вести длительную битву, требующую терпения и времени.

Кроме того, нельзя позволять эмоциональным играм твоих родичей принимать решения за тебя или превращать 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 твоё решение: объявить тебе, что это лишь очередной этап 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*⁴⁰ или преодолел этап жизни, когда носил широкие штаны, занимался единоборствами и танцевал 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 пристрастия имеют право на существование. Как и любого другого человека, тебя засасывало нечто подобное. Но если ты веган, и веган по правильной причине, то ты остаешься им не потому, что это очередное увлечение, а потому, что это результат твоего этического выбора. Именно поэтому сравнение веганства с вареными джинсами попросту некорректно. Однако это не значит, что семья воспримет твой выбор адекватно. Не исключено, что для них твоё новоприобретенное веганство — это такой же каприз, как любовь к тем боготропным широким штанам. Родичи 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, 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 смотрит 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, и что однажды ты проснешься и позавтракаешь яичницей с беконом и стаканом молока.

К сожалению, варианты А и Б не всегда бывают взаимоисключающими, но первый все же более распространен. И хотя ты можешь подумать, что мы обращаемся к тинейджерам со всеми этими «фазами», то же самое часто относится и к вполне взрослым людям, получившим ученую степень и уже делавшим многие другие взрослые вещи (как-то похабно звучит!). Вполне себе зрелую Дженну, кандидата наук, работающего полный рабочий день, родители все еще спрашивают о том, веган ли она «до сих пор». И хотя они очень правильно относятся к ее веганству, их понимание основывается на убежденности в том, что это временно.

Частично такое отношение обусловлено ее великолепными, радиоактивными и совершенно бесноватыми 1980-ми, но в определенной степени роль сыграло и то, что они видят в веганстве не более чем сплошные лишения. Для них, как и для многих других всеядных, веганство — это самая скверная диета на планете. Для большинства жизнь без продуктов животного происхождения кажется недостойной, как бы пафосно это ни выглядело с нашей стороны баррикад. Наблюдая со своего ракурса, они видят в веганстве 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. Стички на тему веганства могут происходить из-за «заботы о твоём здоровье». Здесь ты вновь

услышишь безумные причитания: «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 отвечал, что веганская диета — наиболее здоровая. После чего все попытки прекратились.

Тем не менее, в качестве источника ответов на эти вопросы мы очень рекомендуем книгу «Становление вегана» Бренды Дэвис и Весанто Мелины⁴¹. Авторы — эксперты в вопросах веганской диеты, так что, даже если тебя окончательно зачморит дорогая семейка, этот текст научит тебя отбрыкиваться.

Если обстоятельно подойти к вопросу, после проделанной с родичами дипломатической работы большинство семей оказываются вполне гибкими и принимают веганство 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, поэтому 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 веганство. Если ты везунчик, у тебя крутые друзья с большим сердцем, которые любят тебя независимо от твоих пищевых предпочтений и всегда будут принимать твое веганство в расчет, 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 твое веганство и всячески осложнять тебе жизнь своим недовольством. Или — как вариант — узрят в нем смешную причуду.

Вне зависимости от формы выражения ты должен быть готов к тому, что веганство может как минимум изменить отношение твоих друзей и их семей к тебе не в лучшую сторону. Тебя начнут считать неуправляемым и несговорчивым чудиком за то, что ты отказываешься от вегетарианских блюд и упорно не хочешь возвращаться к мясоедению, 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 своей жизни», или и то и другое.

К сожалению, не стоит ожидать, что реакция друзей на твое решение будет отличаться от реакции остального мира, даже если твои друзья — самые понимающие люди в других сферах (как мы уже писали в Главе 2, спокойнее всего веганство 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. Мы повторим избитую истину: кроткие веганы страдают! Если друзья мутят пати, лучше всего связаться с ними заранее и напомнить, что ты веган. Ты должен обстоятельно, предельно доступными словами объяснить им, что это значит («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. Еще 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 лоне изуверской кулинарии. Кроме того, своим предложением ты сыграешь в тонкую игру: если 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 перестают считать нашу диету путем самопожертвования.

В то же время, 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, орать 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. Нужно уметь постоять за себя, но не ввязывайся в глупые ссоры, особенно за столом.

Многое зависит и от того, насколько ты любишь катить на людей бочку, когда они тебя доводят. Однажды Боб пообедал со своей студенткой Филлис и заказал соевый сэндвич. Прекрасно зная, что Боб — веган, Филлис бросила на сэндвич взгляд, полным отвращения, и сказала:

— Фу-у-у, Боб, как ты можешь это есть? Я собаку лучше кормлю.

Боб взглянул на ее сэндвич с яйцом и сыром, соорудил аналогичную гримасу и выдал:

— Фу-у-у, Филлис, как ты можешь есть выделения коровьих молочных желез и результаты репродуктивных функций курицы?

Взбесив Филлис, Боб конкретно поспорил с любимым сэндвичем. 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 рекомендуем с этим частить. Элементарная самозащита, однако, не повредит. Опыт показывает, что досаждающих мясоедов можно легко 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 фуфло про твое веганство, быть может, пора найти новых.

Вероятно, это прозвучит грубо, но, если ты в веганстве всерьез и надолго, тебе понадобятся друзья, поддерживающие твое решение и не поливающие помоями. Редкие наезды и шутки не стоят того, чтобы посылать друзей подальше, но, если тебя перманентно бомбардируют идиотскими комментариями, придется взять слово, растолковать, каково тебе, и попросить остановиться. Если тебя не воспримут всерьез, значит, у вас проблемы во взаимоотношениях, и мы не видим особых причин продолжать с ними общаться. Веганство — 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 вживую на ужинах и других мероприятиях, устраиваемых

vegans <http://vegan.meetup.com>. Мы не имеем ничего против того, чтобы ты общался с теми, кто не веган. Они проводят вечера по всей Северной

через <http://www.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 для веганов, имеет смысл пошерстить в Сети. Например, VegWeb (<http://www.vegweb.com>) предлагает недорогие услуги.

Не будет преувеличением сказать, что, если ты учишься в колледже или просто живешь в университетском городке, то легко сможешь найти веганов или даже зоозащитную организацию в кампусе либо вступить в местное сообщество (если оно не переполнено преуспевающими экс-хиппарями в летах, которые слишком заняты актуальными международными проблемами, чтобы обратить должное внимание на права животных в их собственной стране). В большинстве кампусов имеются свои веганские группы, которые мутят междособойчики и сейшены. Некоторые даже устраивают местные акции, раздают листовки и т. д. Если же в кампусе еще нет группы, то почему бы тебе ее не организовать? Все, что нужно сделать, — это придумать название, потратить пару баксов на ксерокопирование 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, где работаем мы, несколько просвещенных студентов сумели создать ячейку *Vegan Action* в течение нескольких недель и заработать постоянный статус клуба спустя семестр. Группе даже удалось добиться разрешения на просмотр таких фильмов, как «Свидетель» и «Мирное королевство»⁴², и организовать вечер, где каждый мог бесплатно попробовать веганскую еду. Даже невзирая на превалирующую аполитичность и консервативность нашего кампуса, группа росла не по дням, а по часам. Как следствие, ее членам удалось пролоббировать появление большего числа веганских блюд в кафетериях.

Если решишь собрать свою группу, нужно принимать туда всех: всеядных, вегетарианцев, веганов. 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 продвигать 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 осознавать, какой именно отдачи ты ждешь 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 на опыт, можем сказать, что большинство друзей примет твоё веганство без звука. Главное помнить: лучшие помощники — вежливость и твердость, отстаивание своих решений и избегание проповедей. Немного удачи и упорства — и ты без проблем уладишь со всеядными друзьями все вопросы.

Итак, 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 Богатого Дяди. 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 силишься догадаться, будет ли в этом ресторане что-то для тебя, помимо картофеля фри. Ты сидишь в своем кабинете, мирно поглощая принесенную из дома хавку, как вдруг тебя кто-нибудь спрашивает, зачем ты носишь еду с собой. В любом из перечисленных случаев верно одно: единожды попробовав ужить с миром всеядных сотрудников, ты раз и навсегда становишься веганом-фриком.

Однажды Дженна настойчиво пыталась без громких сцен пережить кафедральный ужин по случаю окончания семестра. 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 том году в качестве формата был избран сидячий ужин — плохие новости.

К счастью, Дженна позаботилась о себе заранее, попросив секретаря заказать для нее веганские блюда, 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, когда в ресторан приходил кто-то новый, она слышала:

— Э, Дженна, да у тебя какой-то дикий 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 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 опасности остеопороза.

Услышав это, Дженна очень захотела рассказать о том, что веганская диета куда лучше для предотвращения остеопороза, так как содержит больше кальция, и выигрывает у мясоедской за счет того, что растительный белок не высасывает кальций из костей, 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 побережья⁴³ и того, насколько вкусенькие 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.

Дженне очень хотелось ответить: «Они были бы намного, блядь, счастливее, если бы вы их не ели!», но, так как внимание уже не было приковано к ней, она 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 сдавать позиции. 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 конфронтацию 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 смиряются с твоим выбором, некоторые даже проявят нечто вроде интереса. Другие будут забрасывать тебя тупыми вопросами, способными свести с ума, и постоянно испытывать твоё терпение. Третьи окрестят тебя фриком и будут стебаться над тобой или даже попытаются заставить есть мясо, совсем как семья и друзья. Многие 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 вопрос с буфетами и общественными столовыми или проблему постоянных обедов с клиентами и коллегами.

Так же как в случае с семьёй 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 не пойдёт на пользу образу вегана в целом. Доноси свои пожелания заблаговременно, если это возможно, и всегда будь уверенным и счастливым в своём веганстве.

Эти общие рекомендации могут сыграть определённую 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 вперёд 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, хумусом⁴⁴ и чем ты там ещё любишь пробавляться. Нельзя забывать, что, покупая блюдо в буфете, узнать, из чего оно состоит, как правило, можно уже только уже только попробовав его. Эти советы наверняка сэкономят тебе средства. Авторы поваренной книги «Сад вегана»⁴⁵ предлагают носить с собой фанковую коробку для ланча и термос для супа, чтобы выглядеть круто и «правильно» обедать.

Дженна заметила ещё 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 всё 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 велят жрать что дают. Убедись, что они видят разницу между веганом и вегетарианцем, чтобы дело не увенчалось сырным блюдом (не забудь упомянуть мед, молоко, сливочное масло, майонез — если он не веганский, — сливки и т. д.; люди не всегда чётко осознают, что все это продукты, получаемые из молока 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 применить тактику в духе «я не уверен, что это не трансгенные продукты» и «мне кажется, на кухне мочатся в еду».

Но если ты идёшь с коллегами или клиентами куда-то в нерабочее время, это уже другое состязание, которое мы детально рассматриваем в Главе 4. В такой ситуации лазейка для тебя — это китайский или индийский ресторан, где наверняка найдётся пара веганских блюд. Это куда лучше, чем идти в стейк-хаус, чтобы всю дорогу вдыхать запах мертвой плоти и жевать печёный картофан всухую. 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 съесть 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 веганство — это тяжкая 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 лучше осведомиться заранее, будет ли там что-нибудь, что ты сможешь есть, но не заставляй человека специально готовить для тебя (с определённой долей вероятности люди будут в растерянности, что бы такое для тебя замастрачить). Предложи принести что-нибудь с собой или запросто явись на барбекю с соевыми гамбургерами. Последнее средство — поесть до мероприятия и прийти насладиться общением, а не едой.

Как мы убедились на примере родственников, друзей и коллег, «удовольствие» быть веганом среди мясоедов оборачивается проверкой дипломатических способностей, не говоря уже об испытании терпения. Но поверь нам: отсутствие напряжённости в общении с людьми, с которыми тебе приходится регулярно контактировать, действительно может открыть им глаза, хотя бы немного, на правду о веганстве. И если ты думаешь, что наши советы не вполне удачны, мы должны заметить, что у нас есть друзья и родственники, которые готовят великолепные веганские блюда, не разрешая приносить на сейшны еду с собой. Со временем многие становятся более восприимчивыми и даже покупают веганские поваренные книги, как это сделали наши родители.

И прежде чем закончить эту главу, мы должны коснуться отношений с другими людьми, с которыми тебе, возможно, придётся 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 веганства, — это ово-лакто-вегетарианцы, песцетерианцы⁴⁶ и все остальные, кто кажется (по крайней мере, на первый взгляд) человеком вегетарианского склада ума. Печальный опыт показывает, что подавляющее большинство ово-лакто-вегетарианцев совершенно холодно к веганству, зато многие из них с удовольствием будут докучать тебе или поглядывать с подозрением и тревогой. Они любят проверять, не носишь ли ты кожу (при этом нося её), зубоскалить и выискивать пробоины в концепции веганства. Они будут обзывать тебя радикалом или утверждать, что ты заходишь «слишком далеко в своей теме». В конце концов, с чего становится 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 дискредитация нас и нашего выбора посредством постоянных нападок. Если они смогут побить нас хоть в чём-то, они смогут дискредитировать нас — пусть даже лишь в их собственных глазах. Если им удастся поставить нам подножку, они

с легкостью смогут обозвать нас лицемерами и вернуться к поеданию яиц «Бенедикт»⁴⁷.

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 иступления 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 перестали есть мясо, 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 веганство 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 небольшое количество веганов или не очень в теме веганской этики.

Другая категория ово-лакто-вегетарианцев захочет сделать из тебя фрика. Как мы уже писали, если они смогут убедить себя в том, что ты радикал и псих, они сумеют компетентно опустить тебя в их 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.

Вопреки нашим ожиданиям оказалось, что такой подход объясняется смешанностью компаний всеядных и вегетарианцев, где вегетарианец не хочет выглядеть маргиналом, радикалом, экстремистом и т. д. 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. Обычно подобное поведение 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 удачных ответов, открытых нами, таков: «Это мой выбор, и, возможно, он не подойдет тебе, но мне так лучше. Если интересно, буду рад ответить на вопросы». Удивительно, но такая простая формулировка на проверку 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 не упоминать в разговорах о связи между жестокостью по отношению к животным и производством яиц и молока, мы лишь предлагаем думать дважды, прежде чем вступать 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 переживаем, 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 вегетарианцами⁴⁸. Если отбросить эту деталь и положить болт на вегетарианцев за одно то, что они не торопятся переходить на нашу сторону, мы рискуем превратиться в идиотов-инквизиторов, отпугивающих людей от всего хорошего, что есть в веганстве.

В нашем случае такой момент наступил, когда нас конкретно достали вегетарианцы и мы прочитали им лекцию о кошмарах, творящихся в молочной индустрии, которую они поддерживают, потребляя *молочные продукты*! Б-р-р-р. 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.

Не станем врать: мы хотим, чтобы все стали веганами, делаем все ради этого и всегда поможем окружающим словами и действиями. Но если орать, создавая конфликты и вызывая отвращение, это никого не приблизит к цели. Для одних упорство ассоциируется с преследованием. Для других ты выглядишь распоследней гадиной, которой нечем заняться, что подталкивает их возненавидеть и тебя, и веганство. Дэн Пейзер говорит об этом так: «Важно помнить, что в желании стать веганами людьми часто движет наглядный пример. Не стоит обманывать 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 веганстве, 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 среди 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 врываться в беседу в самый неподходящий момент и, как правило, именно тогда, когда мясоеды задают вопросы. Хлопотливый экс-веган может перебить тебя на словах о том, что ты делаешь и чего не ешь, и начать разглагольствовать на тему того, почему он(а) больше не веган. Обычно это выливается в оглушительную и бесконечную тираду о том, почему он(а) считает веганство абсурдным и невозможным.

Если разобраться, этот линчеватель кидает булыжник именно в твой огород, потому что именно ты абсурден и невозможен. И пока экс-веган потчует твою всеядную компанию сказочками про то, как он(а) «не смог(ла) отказаться от гамбургеров» или «просто обязан(а) 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(а) позиционирует веганство как рацион космонавта, гранулированную и злаковую версию Диеты Аткинса. Заканчивает он(а) обычно тем, что веганство — это не более чем глупый этап в жизни.

Когда экс-веган прерывает твою лекцию, не дай ему(ей) снова больше информации, ведь ты уже говорил(а) о том, что ты можешь

когда экс-веган рвет плотку, неся 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 литерой «На хуй всех!», 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-м номере *Village Voice*⁴⁹ за 2005 год. В статье под названием «Куда девалась говядина?» Слоан Кроусли сопоставляет «переход на подножный корм» (ой как остроумно!) с переменной пола (действительно, веганство 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, о котором я постоянно грезил последние десять лет [помимо скелета в шкафу каждого вегетарианца — бекона]. И хотя я неплохо подкована в вопросах моральных и экологических последствий мясоедения, у меня есть ответ на всю эту статистику и одновременно имеется слабость — суши».

Несмотря на то, что, по утверждениям Кроусли, она отказывается 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. В конце статьи она пишет, что до сих пор считает себя «вегетарианкой, но после этого маленького признания тофумания наверняка отступит».

Здесь открывается веер вопросов, требующих ответа, но прежде всего подобные заявления бьют наотмашь по нам, выставляя безнадёжными полудурками. Поставив себя в ряд с людьми, которые едят суши и боятся репрессий «тофуманов», 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. Всякий раз, как такая Кроусли решает, что была слишком строга к себе, она дискредитирует нас точно так же, как подобная статья. Когда человек делает нечто подобное в публичном пространстве и открытом доступе, он выставляет нас нетерпимыми к людям.

Кроме всего прочего, в статье Кроусли содержится серьезная ошибка, требующая опровержения. Вот оно: *рыба — это не овощ*. Да, несмотря на то, что многие наши читатели наверняка охерели — абсолютно охерели — узнав об этом, мы должны уделить внимание столь сенсационному выводу, к которому пришли, проведя многие часы в лаборатории Главного управления академии наук веганов-фриков (разумеется, животные в экспериментах не использовались), задействовав учебники по биологии за 4-й класс средней школы. Согласуясь с этими научными трудами, мы пришли к выводу, что рыба в самом деле относится к такой категории, как царство животных.

Веган? Вегетарианец? Какая разница?

При прочтении этой книги может возникнуть вопрос о том, 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 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 птиц, содержащихся на предприятиях промышленного животноводства 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 дан однажды однозначный ответ на этот вопрос, основанный на сострадательной составляющей веганства, 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 непростой для осмысления пример, мы только что убедились в том, как можно изуродовать понятие веганства. 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 веганства. Мы питаем определенную симпатию к этому подходу, но, как показывает практика, существует опасность такой открытости.

Если подобные проявления, в том числе участие в убийстве животных ради потребления их другими, можно счесть за веганство, тогда слово «веганство» 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 встречаются 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 веганства 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, веганство — 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 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 куры.

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 очень хотели, 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 причастен к смерти и страданиям 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 послыл движения (хотя бы потому, что одежда — это первое, на что всеядные 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 множество 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 веганство 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 веганство должно что-то значить в повседневной жизни, предотвращая жестокость по отношению 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) может 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 псевдовеганство вполне может быть вызвано одержимостью какой-нибудь знаменитостью, а такой подход заслуживает только сочувствия.

В обоих случаях лучшая политика — это осторожный разговор. И хотя мы здесь не кисляем таких людей, есть подозрение, что некоторые из читающих эту книгу являются именно псевдовеганами. Наш совет таков: не стоит делать из них объект обсуждения, а лучше ограничься приватной беседой или предложи им фильмы, книги, интернет-ссылки. Для псевдовеганов лучшим будет сайт <http://eggscam.com>, развенчивающий миф о веганской природе блюд из яиц.

Общение с вегетарианцами всех мастей может быть на удивление трудным. Так же как во взаимоотношениях с недружелюбными персонажами, очень важно помнить главное правило, высказанное нами ранее: немалое число людей становятся веганами потому, что у них перед глазами есть живой и притягательный пример. Мы разделяем разочарование многих веганов на этот счет, но подобные реакции не помогут движению найти новых приверженцев. Чем более дипломатичным ты будешь, тем более качественная реклама веганства пойдет в народ и создаст новых веганов. Реальная мощь веганства в том, что оно 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, знающим, что верно для мира, а что неправильно, ты должен помнить, что любой негатив в твой адрес — это всего лишь защитная реакция со стороны твоих обвинителей. До тех пор пока всеядные смогут употреблять что заблагорассудится, не зная и не думая о том, откуда это взялось, они без труда будут морочить себе голову с чистой совестью. Благодаря твоему веганству они узнают, что мяса проходит непростой путь, а большинство из них, как огня, боится узнать, из чего и каким образом сделано то, что они проглатывают, надевают 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 (<http://veganfreaks.org>) Боб написал нечто вроде предисловия к его личному «роману» про общение с всеядными: «...Некоторые мясоеды обожают 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 обожал, 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 веганство, ты должен помнить, что ты тоже знаешь и, узнав раз, уже никогда не сможешь не знать.

И это аксиома для всех и каждого.

ГЛАВА 4. ТАК ЧТО ЖЕ ВЕГАНЫ ВСЕ-ТАКИ ЕДЯТ?

Этот вопрос веган слышит регулярно, потому что многие люди не могут себе представить, что такое жизнь без мяса, молока, яиц и меда. Чем же тогда питаться? Наш стандартный ответ: «Ешьте все остальное!». 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 множество вкуснейших продуктов, которые едва ли попробовал бы, будучи всеядным. И начинаешь понимать, что погружение в веганство влечет за собой обогащение, а не ограничения.

В этой главе мы немного углубимся в суть веганства и расскажем о кое-каких новых яствах, которые ты, скорее всего, не пробовал. Еще мы преподадим уроки выживания: как не откинуть копыта в магазине, в ресторане или в дороге. Мы также коснемся вопроса о недружелюбных для веганов территориях, 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 насчет того, 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 и кто ее производит. 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 «по вегану», а каких лучше избегать.

Если возникнет желание посмотреть, как безжалостно веганы третируют друг друга, сходи на один из тех форумов, список которых приведен в Приложении Б, и создай тему «*А мед — это веганская штука?*» (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 согласны с нами. 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. 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 умственно развитым существом, чем лобстеры и крабы (членистоногие)⁵⁰. 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. Многих 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 обычном магазине, технически веганскими не являются, потому что на заводах для его обработки используется костяной уголь. Впрочем, ряд компаний его не применяет⁵¹.

Помимо исследования веганских сортов сахара (например, коричневого — тростникового), можно попробовать найти ему достойную замену. Опять же, нектар агавы — отличный «аналог» меда, у них даже одинаковый вкус. Кроме того, можно попробовать кленовый сироп, сироп из неочищенного риса, а также экстракт мелассы. Насколько серьезно ты решишь избежать сахара, решать тебе; мы знаем множество веганов, которые используют веганский сахар и заменители дома, но вполне могут себе позволить съесть что-нибудь с белым сахаром в пути или за ужином в ресторане. Другие стараются избегать 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 штуковиной? Несмотря на то, что, казалось бы, напитки, изготовленные из перебродивших растений, должны быть веганскими, далеко не все они таковыми являются. К счастью, существует уйма сортов 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. К счастью, существует много других агентов фильтрации, 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*⁵², безусловно, делают веганское пиво. Зло притаилось в маленьких пивоварнях, британском пиве (очень много невеганского) и других европейских брендах (кроме Германии), а также в мексиканских и азиатских марках.

С вином все еще сложнее. Так же как 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, кошениль⁵³ (насекомое из отряда жесткокрылых), желатин, пепсин (извлекаемый из трупов свиней) и невеганские сахара. Некоторые производители полагаются только на известняк, бентонит, гель окиси кремния и продукты растительного происхождения. На самом деле веганских вин очень много, но не все они известны как таковые. Самым лучшим решением в этом смысле может стать звонок производителю и прямой вопрос или ознакомление со списком зарекомендовавших себя брендов (список ресурсов прилагается в Приложении Б).

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 твой напиток, ты можешь пить пиво любой марки. Если же тебя это тревожит, всегда удастся 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, херес (он же шерри), как правило, очищают продуктами животного происхождения, а некоторые марки водки фильтруются при помощи костяного угля. Вдобавок, *Campari* подкрашивается кошенилью. Невеганскими на проверку оказываются и большинство брендов саке.

Пользуясь ресурсами, списки которых приведены в Приложении Б, ты легко сможешь подобрать себе веганские напитки.

Вместе с тем, если ты любишь какой-то определенный напиток, всегда лучше зайти на сайт производителя и убедиться в том, что при его производстве применяются 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.

Итак, 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 поварскому искусству, потому что принялись пробовать много нового. Мы начали осознавать, насколько прекрасны свежие продукты, как здорово в желудок ложатся злаки, как вкусно пахнут специи и как прекрасны цельные зерна, особенно если их не мешать с молочными продуктами и яйцами. Наши кулинарные навыки росли, и мы с удовольствием бросились изучать новые рецепты, чтобы не ограничиваться на веганских гамбургерах.

расширились, и мы с удовольствием бросились изучать новые рецепты, чтобы не заикливаться на веганских тамоуэрах.

Частично проблема состоит в том, что новоиспеченный 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 вареного соевого мяса, действительно можно заскучать. Даже если ты рос на восточной пище, шанс столкнуться с этой проблемой (т.е. с привычкой уминать продукты животного происхождения) тоже имеется. Еще одна сторона проблемы — это стереотипные представления о том, что едят веганы. Это ведет к готовности впитывать дезинформацию и неверно понимать суть веганства.

Посетив паршивенький ресторан для американцев 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 крэкэм?). 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-вегетарианцами, 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! Если же говорить о чертовых поджаренных овощах, то мы их любим, но боимся, что этой любовью способствуем тому, что среднестатистический рестораник имеет в меню лишь *одно* веганское блюдо. Иными словами, мы едим много всякой всячины, помимо пасты, поджаренных овощей и тофу. И вот еще что: должны заметить, что тофу прекрасен и может быть приготовлен множеством великолепных способов, однако даже при этом веганская кухня куда шире и разнообразнее.

Но отбросим треп про макароны. Нашей первой рекомендацией будет купить веганскую кулинарную книгу с тем национальным или продуктовым уклоном, который ты предпочитаешь. От твоих пристрастий также зависит, сколько времени ты готов проводить за плитой и любишь ли ты экспериментировать. Это покажется слишком трудоемким занятием, но, когда ты поглощен переменах и разнообразием блюд новой диеты, все сложности вокруг поисков пропитания забываются сами собой. Поваренная книга рекомендуется даже занятым кулинарам, ибо из нее ты в любом случае почерпнешь новые идеи и ингредиенты. Что-то позаимствуешь, что-то привнесешь свое.

Список поваренных книг мы поместили в Приложении Б и рассортировали по категориям. Кроме того, рецепты можно найти в интернете в таких постоянно пополняющихся базах, как <http://vegweb.com> и пост-панковская <http://www.theppk.com>. Если у тебя небольшой опыт в кулинарии, тебе помогут многочисленные книги и сайты, описывающие все процессы и ингредиенты в деталях.

На самом деле нет ничего сверхсложного 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 выработать концепцию твоей персональной кухни. Ты познаешь блюда национальных кухонь, о существовании которых не имел ни малейшего представления.

Нас, отчаянных фанатов азиатской кухни, больше всего 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 дал⁵⁴, 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 и остальной Латинской Америки, Франции, Африки, Ближнего Востока и т. д. И каждый раз удивляешься, узнавая, что, например, в эфиопской кухне обилие 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 эта «жертва» 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 иногда содержат 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 корни на обед.

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

А на ужин отлично подойдет веганская пицца с соевым сыром. При этом в чистом виде соевые сыры не очень хороши. Ввиду того, что хороших веганских сыров на рынке очень мало, есть даже «Полная антисырная поваренная книга» Джо Степаняк⁵⁵, посвященная сырозаменителям. Впервые попробовав их, ты поймешь, что диетические дрожжи — твои друзья. Не путай их с коричневыми бродильными дрожжами, с помощью которых делают 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, так как в них много витамина В. К слову о пище, 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. Продаются 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 разнообразнее, популярнее, во многих городах оно не менее доступно, чем мертвая плоть. Только нужно внимательно читать этикетки, потому что есть марки, продукция которых содержит

яйца и молочные продукты.

Ты легко получишь свой любимый гамбургер или хот-дог, но помимо них существует необъятный мир пшеничного белка под названием сейтан⁵⁶. 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 изобрела невероятное количество блюд на основе самых разных форм пшеничного белка и других заменителей, представляющих 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 немало достойных эквивалентов мяса, яиц и молочных продуктов, ты окажешь самому себе услугу, если не будешь тупо замещать одно другим. 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 «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 утверждать, что веганство ограничивает твой рацион.

Как выжить в продуктовом магазине

Как мы уже писали, вегану всегда есть чем поживиться. При этом разобраться, что «твое», а что «вражеское», в супермаркете бывает не всегда просто, поэтому мы с завидной регулярностью встречаем братьев-веганов, пытливым взором изучающих всевозможные этикетки в поисках недружественных ингредиентов. Периодически даже можно услышать чье-то недовольное бормотание насчет каких-то молочных продуктов 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, поиски заканчиваются гневным «Вот зачем им надо добавлять в хлеб молоко?» и стремительным уходом с пустыми руками.

Поход в обычный гастроном может обернуться умопомрачительным и гнетущим испытанием для вегана хотя бы из-за увиденного сырого мяса, бакалейных товаров и других «чуждых» продуктов. 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.

Вместе с тем бакалейные товары (содержащие ингредиенты, подвергшиеся технологической обработке) и генетически модифицированные продукты теперь 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 тем больше понимаешь, что почти все они по-прежнему являются для тебя загадкой; 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.

Плюс заключается в том, что ты становишься мыслящим 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 «наших» товаров и к поддержке компаний, которые предоставляют веганам заменители технологически обработанных продуктов. Разумеется, полностью избежать бакалеи невозможно, если только ты не собираешься собственноручно выращивать соевые бобы и делать свой тофу и соевое молоко. При этом, если подобные вещи тебя не беспокоят, ты легко сможешь найти веганские версии снежков, сладостей и другого ширпотреба в большинстве продмагов. 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.

У тебя, вегана, нет другого выхода, 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 обычные аллергены, 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), это 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 изобилии встречаются в продуктах, подвергшихся технологической обработке, поскольку они дешевы 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 подлоги — 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 продукты. В качестве отступления скажем, что попросту не понимаем, для чего многим производителям охота выбрасывать на рынок, 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 продуктов 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 много других ингредиентов, которые надо отслеживать. Так, желатин, побочный продукт производства на предприятиях промышленного животноводства, чаще всего встречается в «Джелло»⁵⁷, 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. К другим составляющим животного происхождения относятся альбумин (яичный белок), глицерин (см. Главу 5) и «натуральные ароматизаторы», которые могут быть как растительного, так и животного происхождения (в *McDonald's* натуральные ароматизаторы, добавляемые к картофелю фри, даже не вегетарианские⁵⁸).

Законодательство не обязывает 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 в других по сей день используется ланолин для выработки витамина D⁵⁹.

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, а когда недавно мы пошли купить те же чипсы, но со вкусом барбекю, оказалось, 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 специализированного веганского магазина вроде *Food Fight*⁶⁰, тебе наверняка придется убивать время на покупки в обычных супермаркетах. Сократить количество минут, проведенных в состоянии стресса 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 экономим время и деньги на 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 ежегодные взносы и обыкновенно получают скидку на бакалею плюс имеют голос на выборах управляющего магазином. Кооперативные магазины почти всегда располагают богатым выбором веганских продуктов (равно как и иностранных товаров) и функционируют в тесной связи с местным сообществом. Здесь даже можно делать заказы.

И последнее про кооперативные магазины. Не позволяй эгоцентричным, «вольво»-водящим экс-хиппарям среднего возраста, слушающим *National Public Radio*⁶¹, отпугнуть тебя от этих знатных заведений. Безусловно, здесь можно услышать фарисейскую риторику о «Монолог вагины»⁶² от людей, покупающих рукколу, но в целом кооперативный магазин — это место, где можно встретить немало 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 лавки 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 тропическими фруктами и овощами, тортильями⁶³, 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, рискни попросить подать что-нибудь веганское, даже не найдя ничего подходящего в меню, и, если тебе повезет, шеф-повар или кто-то пониже рангом сварганит нечто незамысловатое.

Но если удача изменит, тебе предстоит провести вечер, похрустывая кочанным салатом, пока твои друзья наслаждаются полноценными блюдами. Первый вариант мы уже описывали — узнав, что ты идешь в место, где веганской еды нет, заблаговременно основательно подкрепишься. Или свяжись с рестораном и узнай, не приготовят ли они что-нибудь веганское специально для тебя. Обычно людям, забронировавшим столик, не отказывают. В любом 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 уточнить, чем оказаться перед здоровенной тарелкой с пастой «Примавера».

Опять же не стоит забывать о стратегическом вранье. Достаточно 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 очутился, 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 далеко ты в ней 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 управляющим — отличное решение. Наоборот, если персонал спускает на тебя всех собак, кормит тем, что, как ты сказал им, ты не ешь, и отказывается приготовить что-то веганское, тебе тоже не стоит молчать. Вежливость при этом не помешает, даже если очень захочется на кого-нибудь наорать.

Как мы уже писали в разделе 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 приправленными устричным соусом. Кроме того, нужно быть готовым к спрятанному мясу, особенно там, где ты меньше всего ожидал его обнаружить. Популярный «Ма по тофу» часто делают с мелко нарезанной свининой, но большинство ресторанов с готовностью исключает ее из блюда по первой просьбе. 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 пищу 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

...иногда веганские суши встречаются повсеместно, но лучше быть внимательным с булками, потому что они нередко содержат бонито (тунец). Рыба вообще прячется в бесконечном числе блюд японской кухни. Выход — либо постоянно спрашивать, либо заикнуться на веганском суши.

Корейская. Одни кимчи⁶⁴ сделаны с анчоусами, другие — 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 скрываться мясо. Вообще про мясо и сыр абсолютно во всех блюдах лучше осведомляться заранее; тем не менее проблем с их устранением обычно не возникает. Впрочем, не стоит ожидать многого от тех заведений, чей визитной карточкой считается чили.

Тайская и вьетнамская. Многие тайские и вьетнамские блюда считаются веганскими, но готовятся на рыбном соусе, так что предупредить официанта о том, 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 если уяснить все детали и особенности, то 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 разделе.

Снова в дороге⁶⁵: веган путешествует

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

Куда бы мы ни попадали, везде наткнемся на продолжение «Двойной порции»⁶⁶. 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 пришел сюда, чтобы тупо тарашиться 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 тошнотках).

Если по складу ума ты похож на нас, ты не достаточно организован, чтобы думать об упаковке еды 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 кулинарные 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: *Subway*⁶⁷ и *Taco Bell*⁶⁸. Когда путешествуем, мы главным образом тусуемся по точкам *Subway*. Большая часть хлебов в *Subway* веганские, за исключением очевидных вариантов — с сыром или медом. Из заправок 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 *Taco Bell*, то тут 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 гуакамоле⁶⁹.

Долгожданные овощные бургеры, появившиеся в некоторых сетях ресторанов мира, принесли разочарование, оказавшись в большинстве своем вегетарианскими. Так, овощной гамбургер в *Burger King*⁷⁰ содержит яйца и «молочку». Плюс по обыкновению их стряпают на том же гриле, что и «смертьбургеры».

Почти все салаты в ресторанах фастфуда одобрены 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, *Burger King* и *Wendy's*⁷¹ — лучший выбор, потому что все остальные сети (например, *McDonald's*, а также, вероятно, *Arby's*⁷² и *Hardee's*⁷³), похоже, поголовно используют для приготовления говяжий или куриный жир. Кстати говоря, никого не вымораживает ощущение, будто наелся гигиенической помады, после того как поешь картошки фри и всю ротовую 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 твоей 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 <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, поэтому, 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 (см. Приложение Б) дают полезные советы о том, какую еду брать с собой в путешествия. Вкратце: прихвати побольше снэков и напитков (фрукты, хумус, сельдерей, морковку, орехи, веганскую индейку, зелень, крендельки, чипсы и другие хрустики, холодный чай, соевое молоко и т. д.).

Если же возникнет желание познать суперкрутые веганские снэки, их можно заказать заранее на <http://www.veganessentials.com> или в том же *Food Fight!* (<http://www.foodfightgrocery.com>), каждый из которых предлагает множество хрустиков, сладостей (ага, веганские конфеты, шоколад и печенье!) и энергетических батончиков. У них есть даже веганские пончики и всевозможные хлопья — идеальный 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 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 *Subway* и *Taco Bell* уже мутит, еще одна маза, которая, правда, чаще всего удалена шоссе, — это кооперативный магазин, где можно самому разогреть какой-нибудь полуфабрикат. Купив что-нибудь здесь, разрешается 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 выгодно вегану в целом.

Если летишь на самолете, позвони в авиакомпанию за 24–48 часов до рейса и предупреди, чтобы тебе подали исключительно веганскую еду. Возьми в полет снеки, но даже не думай о свежих фруктах, если рейс международный или летишь отдохнуть 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. Не бойся, что тебя завалит информацией — как ни печально, в мире не так много заведений для нас. Несколько ресурсов, которые помогут в поисках, даны в Приложении Б.

Некоторые городские сайты имеют собственные перечни ресторанов, 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 (редким везунчикам посчастливится найти пиццу с веганским сыром), даже если будут подтрунивать. При этом нужно убедиться в том, 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 самой большой подставой оказался завтрак, особенно если во всей округе не было кафе, где подавали бы омлет из тофу (и, нет, ни *Dunkin Donuts*⁷⁴, ни *Krispy Kreme*⁷⁵ не являются веганскими заведениями). Теоретически можно вырубить где-нибудь бубликов и слопать их с арахисовым маслом, но опять же следует проверить, 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 надо вызубрить фразу, которая поясняла бы, что ты не ешь ни яйца, ни «молочку». Международный вегетарианский союз (<http://www.ivu.org>) предлагает список самых нужных фраз на впечатляющем количестве языков, равно как и другую полезную информацию для путешественников. Эти фразы также можно почерпнуть из журналов *VegNews*⁷⁶ и *Herbivore*⁷⁷.

Неплохо при помощи словаря и разговорника составить и индивидуальный двуязычный список продуктов, которые ты ешь и не ешь, чтобы было проще шарить по меню, когда прибудешь на место. За границей стоит обращать внимание на рынки под открытым небом, где всегда можно поживиться восхитительной и свежей пищей. При этом нужно четко сознавать, что здесь навалом замызганных кровью мясников и воняющих всеми муками ада торговцев рыбой, так что имеет смысл подумать, не заблуждешься ли ты все прилавки. Путешествуя по Северной Америке, не пропускай 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 теме ресторанов, магазинов и путешествий. Некоторые из наших советов могут показаться примитивными и даже идиотскими в силу того, что содержат в себе сами собой разумеющиеся вещи, но поверь, четко следуя этим рекомендациям, можно избежать множества 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 разделе мы обсудим веганизацию домашних животных и то, почему это очень важно.

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 «Макнагетс» 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. Для них мы — живое напоминание о том, что они едят трупы. Для некоторых из них это неприятные сигналы, заглушить которые они стараются изо всех сил и 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 под прицел пытливого взгляда брюзгливого мясоеда и выслушивал немало «приятных» вещей об одежде из кожи или испытывал на себе издевательства в связи с веганством. Если ты в состоянии пройти через это без потерь нервных клеток (или с таковыми), и мясоед окажется по-настоящему хитрым, в разговоре обязательно настанет момент, когда по лицу твоего собеседника 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 были еще неопытными веганами, мясоеды частенько использовали этот козырь. Нам нечего было сказать, кроме «Э-э... Ну-у-у, мы кормим его обычным собачьим кормом». Нам и в голову не приходило, что возможны варианты. Мы просто шли 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 мясоедения: люди «всегда» ели животных, им необходимо мясо, чтобы выжить и не болеть, так что это 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 «Плотоядных поневоле» Джеда Гиллена⁷⁸. Гиллен подходит к вопросу с позиций сопереживания и юмора. Начав читать эту книгу, мы поняли, что наша псьюшность уже стала измельчителем веганского продуктового мусора. Он ест то, чего собаки не едят никогда, например бананы, виноград, апельсины и даже сушеный чили. Так почему не кормить его веганскими кормами? Гиллен предлагает сделать наших ненасытных друзей веганами; его советам особенно хочется последовать, когда он детально рассказывает, *что* попадает в обычную еду для питомцев. Как 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 в их мясо попадают незначительные дозы отравы. Кошки и собаки едят преимущественно отходы производства 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? Причина часто заключается в банальном отторжении химикатов или тухлого мяса, которое он съел.

На вопрос о том, насколько полезна веганская диета кошкам и собакам, Гиллен приводит множество аргументов в пользу того, что домашним животным не требуется мясо в рационе. Как и люди, если братья меньшие получают все необходимые витамины и полезные вещества, они будут здоровы. Если их питание будет сбалансированным, все в порядке. Кошки требуют чуть больше внимания, чем собаки, чтобы получить все необходимые питательные вещества (прежде всего потому, что они очень привередливы), поэтому Гиллен уделяет кошкам особое внимание. Он также пишет о том, как избежать проблем вроде мочекаменной болезни, к которой нужно относиться очень серьезно, особенно если у твоей кошки есть к ней предрасположенность (у нашей — есть).

Идея прочитать целую книгу (100 страниц), посвященную исключительно веганству 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 обожает 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 книги Гиллена мы сразу перешли 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 выклянчивают 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 отказались от любых покупок продуктов животного происхождения. И все благодаря книге Гиллена, единственной в своем роде.

Людей, которые знакомятся с нашей собакой, всегда шокирует, когда они узнают, что наш пес — веган, потому что «он выглядит ТАКИМ здоровым и полным энергии». В общем, мы не только лишили всеядных туза в рукаве, но и смело можем сказать всем, кто сомневается: тотальное веганство возможно, а с этическими нестыковками теперь покончено!

Многие справедливо рассматривают веганство как целостную философию, но для нас это гораздо больше. Вопреки нашим собственным ожиданиям, веганство открыло перед нами мир деликатесной пищи и изменило отношение к питанию в целом. Вычеркнув продукты животного происхождения из жизни, мы заполнили свободное пространство новой, изумительной едой, неизведанными кулинарными технологиями и неизвестными нам прежде подходами к питанию. В общем, веганской хавки навалом. И если поглощать не только картофельные чипсы и пищу без сыра, можно придумать отличную веганскую диету и, более того, расцвести. Ключ ко всему, как уже писалось, — это разнообразие в рационе.

И хотя наиболее прямой и быстрый подход к веганству 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.

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

Веганство затрагивает не только питание. Этическое веганство означает максимальное сокращение страданий животных и ослабление нашей зависимости от продуктов животного происхождения. Мы становимся более осведомленными потребителями, потому что, желая жить в ладу с совестью, мы стремимся узнавать больше о продуктах, материалах и процессах производства еды, одежды и прочего.

Как мы уже писали в главе 1, принятие решений о том, *что покупать*, а что нет, не должно превращаться в каторгу, просто необходимо заранее определиться с тем, что в твоём конкретном случае возможно и приемлемо делать. При этом нужно осознавать, что на рынке существует немало заменителей продуктов животного происхождения, и если потратить на изучение этих вопросов немного времени и сил, то долю товаров в числе твоих покупок, содержащих компоненты животного происхождения, вполне можно свести к нулю.

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

Большая часть людей никогда не сомневаются, 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 выставляешь веганство в дурном свете. Носящие кожу веганы — это ходячие противоречия: с одной стороны, они ратуют за прекращение эксплуатации животных, с другой — носят на себе шкуры убитых зверей.

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

Казалось бы, совершенно очевидно, что шерсть 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 старые овцы, небогатые растительностью на теле, так же как коровы, не приносящие молоко, идут на мясо. Кроме того, процесс стрижки сопровождается ранами и оставляет овец беззащитными перед жарой и холодом. Так же как свиней, овец кастрируют, обрезают им хвосты и протыкают уши (все это без анестезии).

Процесс кастрации особенно болезнен. 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 в задней части тела заводятся мухи и личинки, которых фермеры срезают вместе с кожей с живых овец (опять же, без какого-либо наркоза).

В чем чудовищность меха, объяснять, пожалуй, не надо, но для полной уверенности приведем кое-какие факты. Пушные животные содержатся на зверофермах и всю жизнь проводят в клетках. В результате они страдают психическими болезнями, вызванными заточением. 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, по данным Общества защиты животных США, в той же, с позволения сказать, Поднебесной и других странах Юго-Восточной Азии ежегодно убивают ради меха 2 миллиона кошек и собак. Большая часть этого меха в дальнейшем идет на отделку плюшевых игрушек, на парки (штормовые куртки с капюшонами) и пальто. Думаешь, если живешь 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 понимаешь?

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 животного происхождения, реализация твоего намерения может осложниться рядом обстоятельств. Став веганами, мы немедленно провели инвентаризацию нашего барахла и обнаружили залежи кожаных ботинок и ремней, шерстяных свитеров и курток, пуховые одеяла и подушки, а также пару пуховиков, которые прежде мы считали своими спасителями 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 расставлять приоритеты. Мы решили начать с ремней и обуви, потому что они больше всего бросались в глаза и вероятнее, чем другие элементы гардероба, могли дискредитировать движение. Последними ушли подушки и одеяла, потому что видели их только мы, а стояли 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 у новоиспеченных веганов вариант — 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 заключается твоя борьба, ты должен понять, каким образом ты намерен представлять веганство и жить в согласии со своими принципами. Надевая кожаные боты, ты опустишь веганство 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 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. Кроме того, однажды твой свитер износится. Так почему бы не избавиться от него: какая, в конце концов, разница — тогда или теперь? Ведь он сможет стать еще чьим-то любимым свитером, купленным в секонд-хенде!

Наш совет прост: раздай все невеганское и замени веганским как можно скорее. Если не можешь себе этого позволить, помни, что веганство — это стремление к лучшему, но никто не совершенен.

Кожзам — это панк

Решив заменить одежду животного происхождения веганской, ты начнешь соображать, какие товары в состоянии стать достойным эквивалентом и где их добыть. Помнишь про вегана в продуктовом магазине? Ты легко можешь встретить собрата и в обувном отделе, отплясывающего польку-бабочку с радостными воплями «100%-но 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 *Payless ShoeSource*⁷⁹. Чаще всего сетевые магазины высшего эшелона продают изделия из кожи, но иногда там встречаются и веганские шмотки.

Если не хочешь гадать и искать, в США существуют веганские магазины обуви, такие как *MooShoes*⁸⁰ в Нью-Йорке и *OTSU*⁸¹ 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 без примерки, в Сети можно найти тонны ботинок в таких магазинах, как *Alternative Outfitters*⁸², *Vegan Essentials*⁸³, *Panged*⁸⁴, *Earth Shoes*⁸⁵ и т. д. Помимо веганских магазинов (см. Приложение Б), обувь всегда можно подобрать на <http://www.zappos.com>, и ее доставят с поразительной скоростью. Вместе с тем мы рекомендуем стараться поддерживать веганских розничных торговцев, потому что они сознательно вносят свой вклад в отказ 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, чем обычные. Есть материалы, которые похожи на кожу, 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 кожеподобными, пусть и веганскими, материалами, дабы создать новые тренды в моде и 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. Еще мы обнаружили нескольких производителей, которые торгуют веганскими сумками в интернете — это такие ребята, как *Queen Bee Creations* (виниловые сумки) и *M. Avery Designs* (матерчатые). Дженна может кому угодно вынести мозг рассказом 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 шмотье, которое может поддерживать тепло тела при температуре ниже 25 градусов по Цельсию, набито пухом. Пух действительно очень теплый, вот почему он так нужен гусям! Но есть и подарок от производителей синтетики — флис⁸⁶. Сложно вообразить себе мороз, который не выдержали бы куртки на флисе. Кроме того, существуют такие бренды, как *Columbia*⁸⁷, *Mountain Hard Wear*⁸⁸ и *North Face*⁸⁹, 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. Они 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 веганскими иногда протекает болезненно. Поверь, мы знаем, насколько депрессивным может быть поиск симпатичного не шерстяного 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 свойство обнаруживаться в самых неожиданных местах и в вещах, которыми мы пользуемся изо дня в день, будь то мыло, дезодорант, лекарства, декоративная косметика, гигиеническая помада, крем для бритья или лосьон и многие другие аптечные прибабасы. Ингредиенты, извлеченные из животных, дешевы и имеются в избытке, а посему активно используются многими компаниями, которые попутно занимаются вивисекцией. Состав иной мази, масла или чего-нибудь в этом духе непросто определить, ибо производители указывают только химические названия.

Если ты еще не веган, сейчас ты наверняка думаешь, что пылливо изучать состав парфюма, особенно если предварительно прошвырнулся за продуктами, — это сущий ад. Вероятнее всего, исследовав списки компонентов в нескольких источниках, 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, каким образом продукты животного происхождения попадают в большую часть косметики и парфюма, как ты наверняка захочешь покупать исключительно веганские аналоги.

Осведомленность о процессе производства жизненно необходима для понимания того, почему вегану так важно, 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, медикаменты, мармелад, пастилу, фото- и киноплёнку.

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

К счастью, существует много эквивалентов продуктов переработки на утилизационных заводах. К несчастью, компоненты животного происхождения дешевы и более доступны ввиду 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 аптеке или в продуктовом магазине.

Лучший способ выпасать коварные компоненты животного происхождения — это сверяться с книгой «Компоненты животного происхождения: от А до Я» (см. Приложение Б) и с сайтом Небезразличного потребителя (<http://www.caringconsumer.com>), где имеется список компаний, которые проводят и не проводят опыты на животных.

Но пока ты еще не очень в теме, скажем пару слов о самых распространенных компонентах в косметике и парфюмерии, которых стоит остерегаться.

Глицерин. Обыкновенно получается из животных жиров для изготовления мыла. Смотрел «Бойцовский клуб»⁹⁰? Тот же принцип. 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. Но если он не упомянут 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 использование 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 — завсегдатай все тех же товаров: крема для бритья, косметики, дезодорантов, лака для волос и даже некоторых марок жвачки. Превосходно извлекается из растений (например, из кокосов), но, так как переработка отходов — это серьезный бизнес и компоненты стоят издевательски дешево, многие компании с большей охотой используют продукты животного происхождения.

Это три самых подлых компонента, потому что они 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-оксис кислота, а также ингредиенты вроде рогового вещества и других протеинов в товарах по уходу за кожей, шампунях и кондиционерах.

Если не уверен, какого происхождения глицерин или стеариновая кислота в твоей любимой зубной пасте, позвони производителю и поговори с представителем компании. Таким образом, ты не будешь сомневаться в своем выборе, а заодно лишний раз дашь компании знать, что есть люди, которые озабочены составом продукции и не станут покупать ее, зная, что она содержит компоненты животного происхождения. Любый шаг в сторону от общепринятого отношения к братьям меньшим — к лучшему. Во всяком случае, имеет смысл держаться подальше от корпораций, ибо почти все они ставят 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: <http://www.veganessentials.com>⁹¹ (см. Приложение Б на предмет более широкого выбора сайтов). Они указывают все ингредиенты, чтобы покупатель не сомневался. Помимо косметики, тут можно приобрести шампунь, гель для душа, мыло, декоративную косметику, гигиеническую помаду, лосьоны, моющие средства, дезодоранты, кремы для бритья и т. д.

Есть и множество небольших производителей веганских товаров, которые продают их через интернет, такие как *Dirty Kitty Soap Works*⁹² и *Crazy Rumors*⁹³ (см. в Приложении Б полный список с указанием адресов). Большинство 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 фирмы *Kiss My Face*⁹⁴, которая производит товары по уходу за лицом, лосьоны, дезодоранты, мыло, гели для душа и т. д. Еще один бренд — это *JASON*⁹⁵. Вдобавок есть *Tom's of Maine*⁹⁶, которая делает преимущественно зубную пасту и жидкость для полоскания рта, но еще и дезодоранты, шампуни, 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 компании на упаковках: в них может быть ланолин, воск или мед. Нас корчит, когда мы слышим о том, что *Burt's Bees*⁹⁷ — 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 практичнее, 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

Назвав так раздел, 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 отношение к грязному, отвратительному, веселому времяпрепровождению, не влекущему за собой страдания животных. Если чтение про секс доставляет тебе дискомфорт, перестань быть таким скромнягой. Говоря серьезно, если ты чувствительная особа или действительно еще слишком юн, просто перейди к следующему разделу.

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, которые не содержат продукты животного происхождения и которые, как бы трагикомично это ни звучало, не были тестированы на животных.

Продукция австралийской *Glyde*, включая резиновые перчатки, 100%-но 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 любому. 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: <http://www.vegsexshop.com>. Товары еще одного веганского бренда, родом с Туманного Альбиона, можно заказать по адресу: <http://www.condomi.com>⁹⁸.

Смазка

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

Кожа

Что делать веганам-фетишистам и любителям садо-мазо? На самом деле найти замену кожаным маскам и бандажам в наши дни уже не составляет особого труда. Сайт *Veganerotica.com* торгует тоннами примочек из кожзама. Найдутся воротники с шипами, ремни, полное обмундирование, в 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 машинной стирке и устойчивого «к разрыванию, расслоению и царапинам».

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

Игрушки

Многие секс-игрушки на поверку оказываются веганскими, однако изделия из «желеобразной резины» могут содержать не заявленные в описании 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 недорого зато они служат дольше, легче моются и не удерживают запахи.

VegSexShop продает море веганских игрушек, но и на *BabeLand* 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 веганства. Нам обоим есть чем похвастаться, хотя Боб обошел Дженну в гонке 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 содержит 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, тату 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.

ГЛАВА 6. СТАНЬ ВЕГАНОМ, ОСТАВАЙСЯ ВЕГАНОМ

Люди полагают, что веганы — фрики. Если у тебя еще нет личного опыта, который бы доказал подобное отношение, просто зацени взгляд массмедиа на проблему. Открой *Newsweek*, *The Guardian* или тот же *Village Voice*. Да хотя бы вруби *Fox TV*⁹⁹. 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-гра¹⁰⁰, — номер от 2 мая 2005 года).

Возможно, тебе так же не повезло, как нам, и пришлось выстлать два часа за просмотром эпизода про веганов в шоу «Обмен

«Обмен», 1999 — так же не повезло, как нам, и пришлое выстрадала для нас за просмотром эпизода про «Ванну 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 ни 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 социокультурных 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.

Однако веганов на этом празднике жизни выставляют надменными, вечно критикующими окружающих и ближе к концу шоу депрессивными баранами. Безусловно, такое впечатление создается из-за того, что жена-веган сама по себе надменная, критикующая всех подряд овца, но именно поэтому ее и выбрали для программы.

В итоге все было преподнесено таким образом, что жена из веганской семьи получилась последней сукой, в то время как мамаша из Луизианы выглядела заботливой, гибкой и щедрой. В одной из сцен только она собирается замастрячить варено из сосисок, мяса аллигатора и других порождений болота, как видит надпись: «Ни одно животное на этой кухне не пострадало». Чуя, 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 выедает мозг семье из Луизианы по любому поводу. Ребенок плохо чистит зубы, они скверно питаются, они не должны так обращаться с животными, им не стоит пить столько содовой, им следует лучше муштровывать ребенка. Она тупо читает семействе лекцию 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 непоследовательной душой, каковой она и является: в одном эпизоде она фактически бьет собаку и тычет ее носом в наделанную на полу лужу. В довершение ко всему она ест 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 стечение обстоятельств. Веганскую мамашу явно выбрали за ее высокий нервно-паралитический коэффициент. Прибавить к нему самодовольство в связи с веганством 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 взяли 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: веганство на этом шоу выглядело жалким.

Оборотная сторона медали в том, что эта телепередача 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 «Обмене супругами» — классика стереотипного представления любой социальной или расовой группы доверчивому зрителю. Никогда не замечал, что, если верить СМИ, латиносы — это либо швейцарцы, 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 топовые массмедиа. 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 при производстве 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, возникающего из пыток и убийств. Но настоящая жесть 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 нежна, как шоколадный трюфель, его утонченный аромат приносит едва уловимую сладость, которая помогает оправдывать борьбу человека длиной в миллион лет за место в конце 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 конце 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 сменить 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 из-под носа у всеядных, 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 искажать как цели групп вроде Фронта освобождения животных (ФОЖ), так и факты о деятельности мейнстримовых организаций наподобие *HSUS*¹⁰¹ и *PETA*¹⁰². Особенно стоит отметить ФОЖ, который клянется в ненасилии по отношению к животным, включая человека, не испытывая при этом проблем с уничтожением собственности угнетателей животных. Неважно, как к этому относишься конкретно ты — массмедиа 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 массмедиа уже прилепили к тебе либо ценник ушлепка-террориста, либо штрихкод идиота-ментора. В любом случае все граждане мира видят в тебе отъявленного чудила лишь по той причине, что ты не поступаешь так, как они.

Мы, американцы, всегда гордились свободой слова и волеизъявления, духом индивидуализма, 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 уйму 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. Заклужи 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 веганством, «тяжким даром». Если ты почти веган или уже веган, ты знаешь, о чем речь, потому что стал понимать этическую дилемму использования животных ради нужд человека. Возможно, ты давно подозревал, что это неправильно, или у тебя открылись глаза недавно. Неважно. Важно понимать, что это новое сознание — очень мощная штука, и ты должен ее в себе постоянно подпитывать.

Несмотря на то, что ты вырос во власти культуры, где братья наши меньшие воспринимались как вещи, теперь ты смотришь на все иначе и видишь альтернативу эксплуатации животных, их угнетению и рабству. Это ощущение 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, — тяжелый 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 они появились на свет только за тем, чтобы их угнетали, убивали и мучили. Мы написали эту книгу, потому что хотели помочь другим примириться с этим миром. 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 сделать уже «действующих» веганов хоть чуточку счастливее. 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 твое веганство 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 Дженна

ПРИЛОЖЕНИЕ А:

25 СПОСОБОВ ПРИБЛИЗИТЬ НАШУ ПОБЕДУ

Помимо обращения в веганство, многие люди не стараются сделать что-либо для уменьшения страданий животных, потому что считают, что это связано с большими затратами времени, денег или с храбростью, 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 о 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 приют. Вдохнови окружающих на аналогичный поступок.

2. Устройся добровольцем в приют для животных.

3. Если позволяет жилплощадь, приюти 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.

1. Если знаешь иностранные языки, переведи фильм или книгу, посвященную веганству или правам животных, на свой язык. Используй любые другие навыки и таланты или служебное положение для продвижения веганских и зоозащитных идей.
8. Устраивай веганские/зоозащитные сейшны.
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. Пиши своим местным и государственным политическим и общественным деятелям письмо с требованиями изменить существующее законодательство в отношении животных¹⁰³ (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, письмо с требованием прекратить это делать. Предложи альтернативу вроде глицерина растительного происхождения.
14. Расклеивай наклейки и раздавай листовки с веганской/зоозащитной тематикой.
15. Носи футболку/толстовку/куртку, гордо пропагандирующую веганство.
16. Развесь плакаты в своей комнате/подъезде или на этаже, расклей все те же наклейки в машине, нанеси на нее веганский/зоозащитный призыв/адрес сайта.
17. Добавь ободряюще-веганскую приписку к подписи в электронной почте. Поставь в качестве ника в мессенджере или аватара в своем блоге какой-нибудь веганский/зоозащитный призыв или веб-адрес.
18. Запусти 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 включение в меню веганских блюд. Поблагодари их от всей души, если пойдут навстречу.
22. Участвуй в зоозащитных манифестациях, пикетах, митингах и других акциях. Вдохновляй местных участников движения на акции собственного сочинения через интернет или привлекай друзей и знакомых.
23. Посещай и/или води веганские и зоозащитные конференции, мастер-классы и семинары.
24. Введи в моду празднование Международного дня вегана (1 ноября) и Международного дня 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 часто готовы пожертвовать годную в пищу еду, которую не могут реализовать, если знают, что ты преследуешь благие цели, ее собирая.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б: ИНТЕРНЕТ И ЛИТЕРАТУРА

Приведенный ниже 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 названия уже фигурировали в книге, но мы решили и их включить сюда. По мере изучения ссылок и книг, надеемся, ты будешь пополнять свой собственный список новыми пунктами, которыми не преминешь поделиться с другими. Сделать это можно, в частности, через наш сайт (<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 развитии движения и хочешь, чтобы о тебе упомянули на сайте и/или в книге, пиши сюда: resources@veganfreak.com. И хотя мы не можем обещать, что включим всех желающих, мы даем честное слово, 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 ПЕРЕВОДЧИКА

- * Жестокости — нет! www.zhestokosti.net
- * Права животных (Россия): www.animalrights.ru

- * Права животных (Россия): 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/>
- * Иностранные сайты о правах животных: <http://animalrights.ru/node/87>
- * Права животных (Украина): <http://animal-rights.org.ua/>
- * Фронт освобождения животных: <http://www.animalliberationfront.com/>

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:

- * Благотворительный фонд помощи бездомным животным «Пес и Кот»: <http://www.pesikot.org/>
- * Благотворительный фонд «Помощь бездомным собакам»: <http://priut.ru/>
- * Приюты для животных в России:
<http://www.zoo-world.ru/content/blogcategory/101/153/>

Здоровье и питание

- * Комитет врачей за ответственную медицину (PCRM): <http://www.pcrm.org>
- * Доктор Нил Бэрнард: <http://www.nealbarnard.org/>
- * Доктор Майкл Греггер: <http://www.drgreger.org/>
- * Веллнес-центр Макдугалла: <http://www.drmcDougall.com/>
- * Здоровье вегана: <http://www.veganhealth.org/>

Веганский алкоголь

- * Веганское пиво:
<http://www.veganvanguard.com/vegism/beer.html>
www.barnivore.com/beer
- * Веганские/невеганские вина:
<http://vegans.frommars.org/wine>
www.barnivore.com/wine
- * Веганский/невеганский крепкий алкоголь: www.barnivore.com/liquor
- * Веганский алкоголь вперемешку: <http://www.vnv.org.au/AlcoholByName.htm>

Рецепты веганской кухни

- * 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/>

* Veg Dining: <http://www.vegining.com/>

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

* Веганские рецепты:

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

<http://kuking.net/t47.htm>

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

<http://www.consciouskitchen.net/>

<http://www.consciouskitchen.net/>

http://community.livejournal.com/kitchen_veggi/

* Дневник сыроежки: <http://rawinrussian.livejournal.com/>

* Рецепты блюд из сои:

<http://www.cooking.ru/cats/soya/>

<http://www.soyka.ru/recepty/index.php>

Кафе и рестораны

* Happy Cow: <http://www.happycow.net/>

* Veg Guide: <http://www.vegguide.org/>

* Vegetarian Resource Group: <http://www.vrg.org/restaurant/index.htm>

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

* VeggieHeaven: <http://www.veggieheaven.com/>

* Вегетарианские и веганские рестораны и кафе в России: <http://www.vita.org.ru/veg/eat/restaurant-cafe.htm>

Веганские и зоозащитные сайты, 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/>

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

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

* Veggie Boards: <http://www.veggieboards.com/boards1>

* Wiki Veg: <http://www.wikiveg.org/Welcome>

* Vegan Porn: <http://www.veganporn.com/booze.pl>

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

* Веганские и зоозащитные новости:

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

<http://www.vegnews.com/>

<http://animals.change.org/>

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

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

* Центр защиты животных «Вита»: <http://www.vita.org.ru/forum/>

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

* Веганская уважуха: http://community.livejournal.com/vegan_respect/

* Как стать веганом. Руководство: <http://veganstarterrussian.blogspot.com/>

* Акции за права животных: http://community.livejournal.com/ar_activists/

* ЖЖ-сообщества веганов:

http://community.livejournal.com/ru_veg

http://community.livejournal.com/vegan_respect/

http://community.livejournal.com/save_animals/

... ..

http://community.livejournal.com/vegan_ua/

* 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/>

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

* Веганская одежда, обувь и аксессуары:
http://community.livejournal.com/veg_fashion/

Частично веганская продукция

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

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.estrellasoap.com/>
- * Ecco Bella: <http://www.eccobella.com>
- * Aveda: <http://www.aveda.com>

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

* Веганская одежда, обувь и аксессуары:

http://community.livejournal.com/veg_fashion/

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

* Компании, которые проводят и не проводят тесты на животных: http://www.thevegetariansite.com/ethics_test.htm

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

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

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 — Veganaise® и Vegan Gourmet Cheese™): <http://www.followyourheart.com/>

* No Meat.Com (частично веганские): <http://www.nomeat.com>

* May Wah (много соевого мяса в азиатском стиле): <http://www.vegieworld.com>

* Lumen Foods (великолепная веганская индейка): <http://www.soybean.com/>

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

* Веганская одежда, обувь и аксессуары:

http://community.livejournal.com/veg_fashion/

* 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 много интересного о том, как сделать питомцев веганами)

* Evolution Diet: <http://www.petfoodshop.com/>

* Harbingers of a New Age: <http://vegepet.com>

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

* Ami: <http://www.aminews.net/>

Веганские презервативы и 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 (2004): <http://www.tribeofheart.com>

* The Witness (2000): <http://www.tribeofheart.com>

* Meet Your Meat (2004): <http://www.meetyourmeat.com/>

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

* Веганская одежда, обувь и аксессуары:

http://community.livejournal.com/veg_fashion/

* «Земляне» (2003): <http://www.earthlingsfilm.ru/>

* «Под маской. Фронт освобождения животных» (2006): см. в соцсетях (есть ВКонтакте) и интернет-поисковиках

* «Гамбургер без прикрас» (2005) и другие фильмы и видеоматериалы от центра «Вита»: <http://www.vita.org.ru/video.htm>

* «Двойная порция» (2004): <http://www.sharereactor.ru/movies/2145> (также см. в соцсетях и интернет-поисковиках)

* «Нация фастфуда» (2006): см. в соцсетях (есть ВКонтакте) и интернет-поисковиках

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

* Кэрол Адамс, Порнография мяса / The Pornography of Meat. Adams, C. J. Continuum International Publishing Group. (2003).

* Кэрол Адамс, Сексуальная политика мяса / The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory. Adams, C. J., & Adams, C. Continuum International Publishing Group. (1999).

* Ринн Берри, Гитлер: ни вегетарианец, ни владелец животных / Hitler: Neither Vegetarian Nor Animal haver. Berry, R., & Rowe, M. Pythagorean Books. (2004).

* Стивен Бест, Террористы или борцы за свободу: размышления об освобождении животных (книга про Фронт освобождения животных) / Terrorists or Freedom Fighters: Reflections on the Liberation of Animals. Best, S., & Nocella, A. J., II. Lantern Books. (2004).

* Гэри Франционе, Дождь без грома: идеология движения за права животных / Rain Without Thunder: The Ideology of the Animal Rights Movement. Francione, G. L. Temple University Press. (1996).

* Гэри Франционе, Животные, собственность и закон / Animals, Property and the Law (Ethics and Action). Francione, G. I. Temple University Press. (1995).

* Гэри Франционе, Введение в права животных / Introduction to Animal Rights: Your Child or the Dog? Francione, G. L., & Watson, A. Temple University Press. (2000).

* Говард Лиман, Безумный ковбой: горькая правда от скотовода, который больше не ест мясо / Mad Cowboy: Plain Truth from the Cattle Rancher Who Won't Eat Meat. Lyman, H. F., & Merzer, G. Scribner. (2001).

* Эрик Маркус, Мясной рынок: животные, этика, деньги / Meat Market: Animals, Ethics, And Money. Marcus, H. Brio Press. (2005).

* Эрик Маркус, Веган: новая этика питания / Vegan: The New Ethics of Eating, Revised Edition. Marcus, F. Mc-Books Press. (2000).

* Джим Мэйсон, Противоестественный порядок: почему мы уничтожаем планету и друг друга / An Unnatural Order: Why We Are Destroying The Planet and Each Other. Mason, J. Lantern Books. (2005).

* Чарльз Паттерсон, Вечная Треблинка: наше отношение к животным и холокост / Eternal Treblinka: Our Treatment of Animals and the Holocaust. Patterson, C. Lantern Books. (2002).

* Том Риган, Пустые клетки: трудности с правами животных / Empty Cages: Facing the Challenge of Animal Rights. Regan, T. Row-man & Littlefield Publishers, Inc. (2004).

- * Том Риган, Защита прав животных / *Defending Animal Rights*. Regan, T. University of Illinois Press. (2001).
- * Том Риган, Ситуация с правами животных / *The Case for Animal Rights*. Regan, T. University of California Press. (1985).
- * Джереми Рифкин, О чем молчит говядина: взлеты и падения скотоводческой культуры / *Beyond Beef: The Rise and Fall of the Cattle Culture*. Rifkin, J. Plume. (1993).
- * Джон Роббинс, Диета для новой Америки: как пищевые предпочтения влияют на здоровье / *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).
- * Эрик Шлоссер, Нация фастфуда: темная сторона всеамериканской диеты / *Fast Food Nation: The Dark Side of the Ail-American Meal*. Schlosser, H. Perennial. (2002).
- * Марджори Шпигель, Страшное сравнение: рабство людей и животных / *The Dreaded Comparison: Human and Animal Slavery*. Spiegel, M. Mirror Books. (1997).
- * Питер Стивз и Том Риган, Другие виды: этика, онтология и животный мир / *Animal Others: On Ethics, Ontology, and Animal life* (Sunny Series in Contemporary Continental Philosophy). Steeves, H. P., & Regan, T. State University of New York Press. (1999).

Здоровье и диета

- * Нил Бэрнард, Пища для жизни: как четыре новые группы продуктов могут спасти вашу жизнь / *Food for Life: How the New Four Food Groups Can Save Your Life*. Barnard, N. Three Rivers Press (CA). (1994).
- * Нил Бэрнард, Ешь правильно, живи дольше: использование естественной силы пищи для продления жизни тела / *Eat Right, Live Longer: Using the Natural Power of Foods to Age Proof Your Body*. Barnard, N. Harmony. (1995).
- * Толин Кэмпбелл, Изучение Китая: всестороннее и наиболее комплексное исследование питания из всех, что когда-либо проводились, и поразительные последствия диеты в контексте потери веса, долголетия и состояния здоровья / *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health*. Campbell, T. C., & Campbell, T.M. II. Benbella Books. (2005).
- * Кристофер Д. Кук, Диета для мертвой планеты: как нас убивает пищевая промышленность / *Diet for a Dead Planet: How the Food Industry Is Killing Us*. Cook, C. D. New Press. (2004).
- * Бренда Дэвис и Весанто Мелина, Как стать веганом: полное руководство по переходу на здоровую растительную пищу / *Becoming Vegan: The Complete Guide to Adopting a Healthy Plant-Based Diet*. Davis, B., & Melina, V. Book Publishing Company (TN). (2000).
- * Майкл Греггер, Карбофобия: страшная правда о низкоуглеводной мании Америки / *Carbophobia: The Scary Truth About America's Low-carb Craze*. Gre-ger, M., M.U. Lantern Books. (2005).
- * Джон Макдугалл, Программа Макдугалла для женщин: что нужно каждой женщине, чтобы быть здоровой / *The McDougall Program for Women: What Every Woman Needs to Know to Be Healthy for Life*. McDougall, J. A., McDougall, M. A., Plume. (2000).
- * Джон Роббинс, Революция в питании: как диета может помочь спасти твою жизнь и наш мир / *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World*. Robbins, J., & Ornish, M. D, Dean. Conari Press. (2001).
- * Керри Сандерс, Веганская диета как защита от хронических заболеваний: данные в поддержку четырех новых групп продуктов / *The Vegan Diet As Chronic Disease Prevention: Evidence Supporting the New Four Food Groups*. Saunders, K. Lantern Books. (2003).
- * Джоанна Степаняк, Вырастить детей вегетарианцами: руководство для поддержания хорошего здоровья и гармонии в семье / *Raising Vegetarian Children: A Guide to Good Health and Family Harmony*. Stepaniak, J., & Melina, V. McGraw-Hill. (2002).
- * Уилл Таттл, Диета для мира во всем мире: битва за духовное здоровье и социальную гармонию / *World Peace Diet: Bating for Spiritual Health and Social Harmony*. Tuttle, W. Lantern Books. (2005).

Потребление и выживание

- * Кэрол Адамс, Жизнь среди мясоедов: руководство по выживанию для вегетарианца / *Living Among Meat Haters: The Vegetarians Survival' Handbook*. Adams, C.J. Continuum International Publishing Group. (2003).
 - * Кэрол Адамс, Скрытое искусство вегетарианства: духовные практики для тела / *The Inner Art of Vegetarianism: Spiritual Practices for Body*. Adams, C. J. Booklight. (2000).
 - * Е.Г. Смит, Компоненты животного происхождения от А до Я / *Animal Ingredients A to Z: Third Edition*. E.G. Smith Collective. AK Press. (2004).
 - * Джоанна Степаняк, Сборник материалов для веганов / *The Vegan Sourcebook*. Stepaniak, J. McGraw Hill. (2000).
- ОТ ПЕРЕВОДЧИКА**
- * Джек Гиллен, Плотоядные поневоле (2008): ищи в Рунете.

* Книги в библиотеке сайта центра защиты животных «Вита»: <http://www.vita.org.ru/library.htm>

Веганские рестораны и кафе

* Ринн Берри, Веганский путеводитель по Нью-Йорку / 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, Сиэтлу, Портленду, Чикаго, Денверу и Солт-Лейк-Сити).

* Джон Хоули, Вегетарианские рестораны и магазины натуральных продуктов в США: полный гид по 2500 вегетарианских заведений / Vegetarian Restaurants and Natural Food Stores in the U. S.: A Comprehensive Guide to Over 2500 Vegetarian Eateries. Howley, J. Torchlight Publishing. (2002).

Веганские поваренные книги

Просто хорошие поваренные книги

* Тania Бэрнارد и Сара Крэймер, Сад вегана: как это все по-вегански! / The Garden of Vegan: How It All Vegan Again!. Barnard, T., & Kramer, S. Arsenal Pulp Press. (2003).

* Дрина Бертон, Веган каждый день / The Everyday Vegan. Burton, D. Arsenal Pulp Press. (2001).

* Дрина Бертон, Веган, виват! Простые, восхитительные рецепты для ежедневного питания веганской семьи / Vive le Vegan!: Simple, Delectable Recipes for the Everyday Vegan Family. Burton, D. Arsenal Pulp Press. (2004).

* Максин Чак и Бет Гарни, 125 веганских рецептов / 125 Best Vegan Recipes. Chuck, M. E., & Gurney, B. Robert Rose. (2005)

* Девра Гартенштейн, Случайный веган / The Accidental Vegan. Gartenstein, D. (Crossing Press. (2000).

* Сьюзан Гейскопф-Адлер, Полная веганская кулинарная книга: более 200 пленительных рецептов, плюс вдоволь кухонной мудрости для новичков и опытных поваров / 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).

* Дж.М. Хирш, Смелая вегетарианская кулинария: дерзкие вкусы не-мясных и не-молочных блюд / Venturesome Vegetarian Cooking: Bold Flavors for Meat- and Dairy-Free Meals. Hirsch, J. M., Hirsch, M., & Mackey, J. Surrey Books. (2004).

* Джо А. Кочер, Поваренная книга от чикагских столовок / The Chicago Diner Cookbook. Kaucher, J. A. Book Publishing Company (TN). (2002).

* Мира Корфнелд, Сластолюбивый веган: более 200 безгрешно изумительных рецептов не содержащих мяса, яиц и молочных продуктов блюд / The Voluptuous Vegan: More Than 200 Sinfully Delicious Recipes for Meatless, Eggless and Dairy-free Meals. Kornfeld, M., Minot, G., & Hamaana, S. Clarkson Potter. (2000).

* Сара Крэймер, Дольче веган: как упростить себе жизнь / La Dolce Vegan: Vegan Livin' Made Easy. Kramer, S. Arsenal Pulp Press. (2005).

* Ли Ленеман, Веганская кулинария для одного / Vegan Cooking For One. Leneman, L. Thorsons Publishers. (2000).

* Моби и Келли Тисдейл, Рецепты для подростков: истории, еда, романтика, картинки и, конечно, чай / Teany Book: Stories, Food, Romance, Cartoons and, of course, Tea. Moby, Tisdale, K. Studio. (2005).

* Иса Чандра Московитц, Веган-мститель: 125 деликатесных, дешевых, незапатентованных, рульных рецептов блюд из продуктов растительного происхождения / Vegan with a Vengeance: 125 Delicious, Cheap, ylnimal-Free, Togo-Tree Recipes That Rock. Moskowitz, I. C. Marlowe & Company. (2005).

* Таня Петровна, Рецепты ресторанных блюд национальной кухни / The Native Foods Restaurant Cookbook. Petrovna, Tanya. Shambhala. (2003).

* Дженифер Рэймонд, Нежный вкус: тонкая вегетарианская кухня / The Peaceful Palate: Tine Vegetarian Cuisine. Raymond, J. Book Publishing Company (TN). (1996).

* Робин Робертсон, Веганская планета: 400 неотразимых рецептов блюд с фантастическими вкусами из дома и со всего света / Vegan Planet: 400 Irresistible Recipes with Fantastic Flavors from Home and Around the World. Robertson, R. Harvard Common Press. (2003).

* Робин Робертсон, Вегетарианская поваренная книга про мясо с картошкой / The Vegetarian Meat and Potatoes Cookbook. Robertson, R. Harvard Common Press. (2002).

* Лорна Сасс и Жонелль Вивер, Новая вегетарианская поваренная книга: изощренные вегетарианские рецепты блюд без молочных

продуктов, яиц и холестерина / The New Vegan Cookbook: Innovative Vegetarian Recipes Free of Dairy, Eggs, and Cholesterol. Sass, L. J., & Weaver, J. Chronicle Books. (2001).

* Мийоко Нишимото Шиннер, Новое Сейчас и дзен-эпикурец: веганские рецепты для гурманов с выдающимся женским началом / The New Now and Zen Epicure: Gourmet Vegan Recipes for the Yin-lightened Palate. Schinner, M. N. Book Publishing Company (TN). (2001).

* Джоанна Степаняк, Веганская провизия: рецепты, на которые вдохновили обитатели ферм-заповедников / Vegan Vittles: Recipes Inspired by the Critters of Farm Sanctuary. Stepaniak, J. Book Publishing Company (TN). (1996).

* Дебра Вассерман, Не содержащая мяса еда для занятых людей: простые рецепты вегетарианских блюд быстрого приготовления / Meatless Meals for Working People: Quick and Easy Vegetarian Recipes. Wasserman, D., & Stahler, C. Vegetarian Resource Group. (2001).

* Тони Уэстон и Ивонн Бишоп, Веганская кулинарная книга: свыше 90 новых, не содержащих молочных продуктов аппетитных блюд на любой случай / Vegan Cookbook: Over 90 Mouthwatering New Dairy Free Recipes for All Occasions. Weston, T., & Bishop, Y. Hamlyn. (2004).

Поваренные книги с рецептами праздничных блюд

* Рич Ландау, Горизонты: кулинарная книга / Horizons: The Cookbook. Landau, R., & Jacoby, K. Book Publishing Company (TN). (2005).

* Лесли Макикерт, Кулинария Angelica Kitchen: рецепты и народные мудрости веганского ресторана / The Angelica Home Kitchen: Recipes and Rabble Rousings from an Organic Vegan Restaurant. McEachern, L., & Taylor, I. B. Ten Speed Press. (2003).

* Кулинарная книга Candle Cafe: более 150 рецептов от известного нью-йоркского веганского ресторана / The Candle Cafe Cookbook : More Than 150 Enlightened Recipes from New York's Renowned Vegan Restaurant. Picerson, J., Potenza, B., & Scott-Goodman, B. Clarkson Potter. (2003).

* Марк Рейнфилд, Веганские рецепты со всего мира: кулинарная книга и уроки мудрости от поваров от ресторана Blossoming Lotus (Портленд) / 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).

* Эрик Такер и Брюс Энло, Искусный веган: свежие вкусы от ресторана Millenium / The Artful Vegan: Fresh Flavors from the Millennium Restaurant. Tucker, H., Enloe, B., Comet, R., & Pearce, A. Ten Speed Press. (2003).

* Эрик Такер, Поваренная книга тысячелетия: экстраординарная вегетарианская кухня / Millennium Cookbook: Extraordinary Vegetarian Cuisine. Tucker, H., Westerdahl, J., & Weiss, S. Ten Speed Press. (1998).

Национальные и специализированные поваренные книги

* Дебора Колтрип-Дэвис, Вкусы Кореи: деликатесная вегетарианская кухня / Flavors of Korea: Delicious Vegetarian Cuisine (Healthy World Cuisine). Coultrip-Davis, D., Davis, D., & Ramsay, Y. S. Book Publishing Company (IN). (1998).

* Брианна Кларк Гроган, Аутентичная китайская кухня для современных поваров / Authentic Chinese Cuisine: For the Contemporary Kitchen. Grogan, B. C. Book Publishing Company (TN). (2000).

* Брианна Кларк Гроган, Бабушкины рецепты итальянской кухни: великолепная домашняя веганская кулинария / Nonna's Italian Kitchen: Delicious Homestyle Vegan Cuisine (Healthy World Cuisine). Grogan, B. C. Book Publishing Company (TN). (1998).

* Донна Кляйн, Средиземноморская веганская кухня: рецепты блюд без мяса, яиц и молочных продуктов с самого плодородного места под солнцем / The Mediterranean Vegan Kitchen: Meat-Free, Egg-Free, Dairy-Free Dishes from the Wealthiest Place Under the Sun. Klein, D. HP Books. (2001).

* Мийоко Нишимото Шиннер, Японская кухня — современная и традиционная / Japanese Cooking — Contemporary & Traditional. Schinner, M. N., & Schinner, M. N. Book Publishing Company (TN). (1999).

* Джоанна Степаняк, Полнейшая антисырная поваренная книга: деликатесные блюда с немолочными сырами и классические «антисырные» рецепты / The Ultimate Uncheese Cookbook: Delicious Dairy-Free Cheeses and Classic "Uncheese" Dishes. Stepaniak, J. Book Publishing Company (TN). (2003).

* Джоанна Степаняк, Веганский Дели / Vegan Deli. Stepaniak, J. Book Publishing Company (TN)-(2001).

* Джоанна Степаняк, Пищевые дрожжи: рецепты с использованием дрожжей от компании Red Star / The Nutritional Yeast Cookbook: Recipes Using Red Star Vegetarian Support Formula. Stepaniak, J., & Publishing, B. Book Publishing Company (TM). (1997).

Десерты и выпечка

* Фрэн Костиган, Поистине прекрасные десерты! Секреты приготовления сенсационных и безобидных сладостей / Great Good Desserts Naturally! Secrets of Sensational Sin-free Vegan Sweets., Costigan, F. Good Cakes Publications. (2000).

* Луис Дитерли, Грешный веган: более 140 декадентских десертов для услаждения вкусов любого вегана-сладкоежки / *Sinfully Vegan: Over 140 Decadent Desserts to Satisfy Every Vegans-Sweet Tooth*. Dieterly, L. Marlowe & Company. (2003).

* Мередит Маккарти, Сладко и натурально: свыше 120 десертов без сахара и молока / *Sweet and Natural: More Than 120 Sugar-Free and Dairy-Free Desserts*. McCarty, M. St. Martin's Press. (2001).

* Сью Моффат, Облизывая ложку: веганские десерты низкой жирности / *Lickin' the beaters: low fat vegan desserts*. Moffat, S. Mr. Pither Cycling Tour Concoctions. (2003).

1 Адорно, Теодор (1903–1969) — философ знаменитой Франкфуртской школы, исповедовавшей неомарксизм. Социолог, музыковед, композитор. — *Здесь и далее примеч. пер.*

2 Московитц, Иса Чандра (р. 1973) — автор кулинарных книг исключительно веганских рецептов: «Веган-мститель: 125 деликатесных, дешевых, незапатентованных, рульных рецептов блюд из продуктов 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 годов Московитц вела веганское кулинарное шоу на телеканале, вещавшем на Бруклин и Манхэттен.

3 *Vegan Action (VA)* — некоммерческая образовательно-благотворительная организация. Главными достижениями VA считаются бессрочная кампания *McVegan* (раздача бесплатной веганской еды а-ля фастфуд) и внедрение на рынок сертификата *Vegan* — черного сердца с буквой V внутри.

4 Аткинс, Роберт (1930–2003) — терапевт и кардиолог, известный благодаря диете его имени, которая предполагает малое количество углеводов в рационе. Вместо них 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 овощей, содержащих крахмал. Некоторые овощи разрешаются в ограниченном количестве.

5 Риган, Том (р. 1938) — американский философ, влиятельная фигура в зоозащитном движении, почетный профессор Университета Северной Каролины, где он преподавал в период 1967–2001. Автор нескольких книг, среди которых «Ситуация с правами животных» (1983) и «Пустые клетки: трудности с правами животных» (2004).

6 Рокуэлл, Норман (1894–1978) — американский художник, прославившийся социальными иллюстрациями в газетах и журналах в период 1910–1960-х гг.

7 *Animal Liberation Front, ALF* — 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 ключ к сердцу бизнесменов, зарабатывающих на эксплуатации животных. В данный момент считается самой опасной организацией в Великобритании: по состоянию на 2006 год только в Туманном Альбионе активисты *ALF* совершили около 6 тысяч акций, преимущественно поджогов и взрывов. Фронт действует и в России: 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*.

8 Адамс, Кэрол (р. 1951) — автор ряда книг, объединяющих 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.

9 Кэмпбелл, Т. Колин — кандидат медицинских наук, профессор в Институте Корнелла, штат Нью-Йорк. Более 40 лет исследует воздействие пищевого рациона на организм человека. Книга «Изучение Китая» (2005) связывает питание с сердечными заболеваниями, диабетом и раком на примере историй болезни и статистики смертности в 138 китайских деревнях.

10 Она же Нью-эйдж. Согласно астрологам, эра Водолея в отличие от эры Рыб, в которую мы сейчас живем, принесет царство духовных ценностей, правильного образа жизни (веганство, 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.

11 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 в. 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.

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

13 Фильм Дэнни Бойла по сценарию Алекса Гарленда об эпидемии, вызванной разработанным в лаборатории вирусом.

14 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.

15 Роббинс, Джон (р. 1947) — сын одного из основателей международной сети кафе-мороженого *Baskin-Robbins* Ирва Роббинса, автор книг о здоровом питании, 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 стала эхом реакции читателей на книгу «Диета для Новой Америки» (1987) и пропагандирует идеи здорового, этичного и экологичного питания. Роббинс дает короткое интервью в документальном фильме «Двойная порция» (2004).

16 Сингер, Питер (р. 1946) — икона зоозащитного движения, профессор философии в Университете 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 году перебрался в США, чтобы стать профессором биоэтики в Университете Принстона в штате Нью-Джерси.

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

1 8 Овощной соус, в который может 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.

19 Лиман, Говард (р. 1938) — один из авторов книг «Безумный ковбой: горькая правда от скотовода, который больше не ест мясо» (2001) и «Хватит говядины: Безумный Ковбой набрасывается на страшнейшего врага Америки — нашу диету» (2005). Лиман знает, о чем пишет. 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 в собственных хозяйствах. В 1979 году у него обнаружили опухоль в позвоночнике. Он успешно перенес операцию, но в 1990 году его здоровье вновь пошатнулось, и он перешел на вегетарианскую (впоследствии веганскую) диету, которая дала положительные результаты. С 1992 года был президентом ряда зоозащитных компаний и организаций, включая *EarthSave*, до тех пор пока не основал собственную — «Голос за жизнеспособное будущее». В 1996 году Лимана пригласили в популярное ток-шоу Опры Уинфри. Лиман высказался насчет мяса, Уинфри добавила про гамбургеры, в результате на обоих подали иск Национальная ассоциация скотоводов. Двумя годами позже суд признал Лимана и Уинфри невиновными.

20 Холл, Ричард Мелвилл, он же Moby (р. 1965) — американский певец и музыкант. Считается таким же значительным пропагандистом веганства и прав животных от поп-музыки, как Хоакин Феникс — от Голливуда.

21 Лама, Эдди — главный герой документального фильма «Свидетель» (The Witness), человек, соорудивший «Фауновизор» (оборудованный экраном на внешней стороне микроавтобуса) и по сей день ездящий по улицам Нью-Йорка, показывая людям правду о жестокостях, которым подвергает животных человек. В фильме Лама рассказывает, как он пришел к признанию прав животных, как это было чуждо окружению, в котором он рос, как принято относится к животным в строительной компании, где он на тот момент работал, и т.д. Картина участвовала в конкурсах 31 фестиваля и выиграла 10 наград. *Tribe of Heart*, компания-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.

22 Франчионе, Гэри Лоуренс (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; теорию о правах животных, основанную на их способности чувствовать.

23 Тут Боб и Джинна ошибаются: термин «спесишизм» 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 им в Оксфорде на собственные деньги.

24 Шпигель, Марджори — 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.

25 Паттерсон, Чарльз — 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. Отсылки к процессам и явлениям в нацистских концлагерях в описаниях деятельности животноводческих ферм вообще не редкость в мире науки и правозащитной деятельности. РЕТА, например, выпускает плакаты с надписями вроде «Шесть миллионов евреев погибли в результате холокоста, шесть миллиардов курей будут убиты в этом году». Ей вторят другие организации и даже лауреаты Нобелевской премии по литературе.

26 Маркус, Эрик (р. 1967) — владелец и главный генератор контента сайта *Vegan.com*. Автор книг «Веган: новая этика питания» (1998) и «Мясной рынок: животные, этика, деньги» (2005). Считает, что самая эффективная зооактивность — это расшатывание системы, т. е. создание условий, при которых представителям промышленного скотоводства пришлось бы тратить как можно больше средств, вплоть до расходования основных фондов.

27 Основная причина коровьего бешенства в Европе последнего десятилетия.

28 Шлоссер, Эрик (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).

29 Также известен как бассейн Хай-Плэнс. Безнапорный водоносный пласт площадью 450 тысяч кв. километров, расположившийся на территориях штатов Южная Дакота, Небраска, Вайоминг, Колорадо, Канзас, Оклахома, Нью-Мексико и Техас, 82% жителей которых пьют воду, поступающую именно из этого хранилища. Кроме того, услугами бассейна пользуются 27% оросительных систем США.

30 От англ. *free* и *vegan*. Антиконсюмеристское движение, приверженцы которого собирают несъеденную еду по заведениям общепита, крупным универсамам и их помойкам, ограничивая свое участие в экономике и стремясь к минимизации потребляемых ресурсов. Существуют даже группы и организации, которые готовят раздают на улицах еду всем желающим. Фриганы ведут начало от таких анархистских групп, как «Диггеры», кормившие хиппи в Сан-Франциско конца 1960-х, и более поздние «Еда вместо бомб». Далеко не все фриганы — веганы.

31 Одновременно 1,5 миллиарда человек живут за чертой бедности, т. е. тоже питаются не очень хорошо.

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

33 США занимает первое место в рейтинге самых «ожиревших» стран мира. Избыточный вес отмечается у каждого третьего американца; ожирением страдает около 20% населения страны.

34 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.

3 5 Греггер, Майкл (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.

36 Диета, разработанная профессором медицины Университета Калифорнии в Сан-Франциско Дином Орнишом (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.

37 Персонаж американских ситкомов «Все в семье» (в эфире в период 1971-1979) и «Дом Арчи Бункера» (в эфире в период 1979-1983). Реакционно настроенный, нетерпимый нью-йоркский пролетарий.

3 8 Хорошие кроссовки из новой коллекции в США стоят в районе \$75, а если дожидаться распродажи, то \$30-50. Между тем индонезийские рабочие, изготавливающие эти кроссовки, зарабатывают приблизительно 23 цента в час, следовательно, пара кроссовок, купленных в Америке, обошлась бы им в сумму, превышающую их месячное жалование.

39 Рэй, Энтони (р. 1963), он же Sir Mix-A-Lot — рэпер, лауреат премии «Грэмми» (1993). В музыкальную историю вошел благодаря хиту «Baby got back» (1992), который начинается словами «Я люблю большие попы и не могу вам врать / И вся моя братва не в силах устоять».

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

4 1 Всемирно известные и почитаемые диетологи. Бренда Дэвис — бывший председатель Вегетарианской практикующей группы диетологов в Американской ассоциации диетологов. В соавторстве с другими специалистами написала ряд книг, в том числе доступную на русском языке «Питание для профилактики и лечения рака» (см. в библиотеке центра защиты прав животных «Вита»: <http://www.vita.org.ru/library.htm>).

4 2 *Peaceable Kingdom* (2004), режиссер Дженни Стайн. Она же сняла и спродюсировала фильм *The Witness* (2000), который «промотировал» Эдди Лама.

43 Диета для снижения веса, родившаяся благодаря одноименной книге (2003) кардиолога Артура Агатстона (р. 1947). Включает три фазы. В период первой фазы разрешена любая пища, 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.).

44 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).

4 5 Авторы Тania Бэрнард и Сара Крэймер также написали книгу «Как это по-вегански: неотразимые рецепты блюд растительного происхождения» (1999). Кроме того, перу Сары Крэймер принадлежат «Дольче веган: как упростить себе жизнь» (2005) и «Веган на движухах: кулинарная книга и инструкция по выживанию для вегана в дороге» (2008).

46 Вегетарианцы, употребляющие, помимо молочных продуктов и яиц, еще и рыбу.

47 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.

48 А переводчик этого текста еще и песцетерианцем.

49 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.

50 См. <http://www.vegetus.org/honey/honey.htm>.

51 См. <http://www.sucrose.com/bonechar.html>.

52 Крупнейшая американская алкогольная компания, производящая, в частности, культовый *Budweiser*. В 2008 году *Anheuser-Busch* приобрел бельгийский монстр рынка спиртного *InBev*.

53 Недавно выяснилось, что именно кошениль является тем самым секретным ингредиентом «Кока-Колы», тайну которого компания хранила сто с лишним лет.

54 Похлебка из гороха, чили, лука, помидоров, чеснока, имбиря, масла, куркумы, семян горчицы и зиры (индийского тмина).

55 Степаяк, Джо(анна) (р. 1954) — автор 16 книг о веганстве, а также ряда статей и памфлетов. Магистр педагогических наук. Тренер в Питтсбургском центре медитации в штате Пенсильвания.

56 Пшеничная клейковина. Наибольшей популярностью пользуется в Китае, но активно потребляется и в других странах Восточной и Юго-Восточной Азии, где главенствует буддизм, приверженцы которого мясо, по идее, есть не должны (на практике все, к сожалению, иначе, даже несмотря на увещевания далай-ламы). Наиболее популярное блюдо из сейтана — суррогат утятин.

5 7 Фирменное название концентрата желе от компании *Kraft Foods Inc.* Впервые был получен из костей гуся в 1845 году промышленником и изобретателем Питером Купером (1791–1883).

58 Да и сам этот картофель на 90% готовится на животных жирах, а с недавних пор содержит лошадиные дозы трансжиров.

59 См. <http://www.vegparadise.com/news19.html>.

60 Магазин в Портленде, штат Орегон. Принимает заказы через интернет или по телефону. См. <http://store.foodfightgrocery.com>.

6 1 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.

6 2 *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.

63 Мексиканские плотные пресные кукурузные лепешки.

64 Традиционное корейское овощное блюдо с множеством приправ, в основе которого острая пекинская капуста. Кимчи варьируются по сезонам и по регионам.

65 *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, в его альбоме *Bring it all back home* (1965). Последняя, однако, прошла через поклонников рок-музыки сравнительно незамеченной.

66 «Двойная порция» (2004) — уже успевшая стать культовой среди веганов, зоозащитников, антиглобалистов и сторонников здорового питания документальная лента, в которой ее режиссер, сценарист и главный герой Морган Сперлок (р. 1970) в течение месяца питается едой из *McDonald's* 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 *McDonald's*.

67 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 меню — салаты, сэндвичи и пицца.

68 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 5845 заведений.

69 Соус для тортилий на основе авокадо. Другие ингредиенты — томаты, лук, чеснок, черный перец, чили, тмин и кинза.

70 Главный конкурент *McDonald's*, охвативший по состоянию на 2007 год 69 стран. Дата основания — 1954 год. Имеет 11 000 заведений.

71 Бронзовый призер по продажам гамбургеров: 6700 заведений уступают по выручке только *McDonald's* и *Burger King*. Сеть основана в 1969 году.

72 Сеть из 3600 ресторанов быстрого питания в США и Канаде. Специализируется на ростбифе и сэндвичах. Дата основания — 1964 год.

73 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 в нескольких странах Юго-Восточной Азии и Латинской Америки рестораны *Hardee's* не выстояли.

74 Международная сеть, специализирующаяся на пончиках и кофе. Кроме того, потчует покупателей картофельными блинчиками, горячим шоколадом, бубликами, 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.

75 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.

76 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.

77 Вегетарианский журнал, сфокусированный на искусстве, юморе, моде, политике, активизме и знаменитостях, предпочитающих растительную пищу. Открылся в 2003 году в Портленде, штат Орегон.

78 Гиллен, Джек (р. 1972) — бывший владелец интернет-зоомагазина *Vegancats.com* и автор книги «Плотоядные поневоле: кошки, собаки и что на самом деле значит быть веганом» (2003), основная идея которой заключается в том, что кошки и собаки отлично себя чувствуют, сидя на веганской диете, если питание сбалансировано, и в рацион включены специальные добавки. Летом 2008 года книга была переиздана с дополнениями. Переведена на русский язык — ищите в интернете.

79 Сеть магазинов обуви, известная своими скидками и охватывающая 50 стран. Основана в 1956 году. По состоянию на 2006 год насчитывает 4600 торговых точек.

80 Основанный в 2001 году сестрами Эрикой и Сарой Куберски манхэттенский магазин, где можно приобрести (в том числе через интернет) веганскую обувь, сумки, футболки, бумажники, книги и другие аксессуары.

81 Веганский магазин и издательство в Сан-Франциско. Открылся в 2002 году. Продает одежду, обувь, журналы, открытки, фильмы и т. д.

82 Онлайн-магазин, базирующийся в калифорнийской Пасадене и продающий веганскую одежду, обувь, сумки, аксессуары (от часов до ювелирных изделий), косметику и гигиенические средства.

83 Один из пионеров розничных продаж товаров для веганов (открылся в 1998 году) со штаб-квартирой в Уакеше, штат Висконсин. Продает все или почти все: товары для детей и животных, средства по уходу за волосами, продукты, косметику, обувь, одежду, лекарства и многое другое.

84 Еще более опытный веганский ритейлер — торгует с 1995 года. Ведет дела из Роквилла, штат Мэриленд. В преysкуранте значится пугающее число наименований: человеческая еда и корм для питомцев, витамины, одежда, средства по уходу за телом, бумажники, сумки, книги, видео, хозяйствaры и т. д.

85 Далеко не вся обувь в магазинах 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>.

86 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.

87 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».

88 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 акции *MNH* приобрела *Comibia* — на условиях полного невмешательства во внутренние дела и сохранения управляющего состава.

89 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, Днепропетровске, Ужгороде, Мукачево и Одессе.

90 Фильм Дэвида Финчера про клерка (Эдвард Нортон), чье отвращение к миру материальных ценностей проявилось в раздвоении личности и появлении Тайлера Дердена (Брэд Питт), научившего свое первое «я» драться, варить мыло из жира, украденного в косметологических клиниках, и организовывать революционные ячейки с целью вернуть человечество к первобытному образу жизни.

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

92 Уже не существует.

93 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.

94 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.

95 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 (<http://www.jsn.ru>).

96 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 вырабатывают пчелы).

97 Американская компания, производящая средства личной гигиены. Позиционирует себя как «экологичного производителя 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.

98 Единственные веганские презервативы, имеющиеся в продаже на территории РФ, — это *Lifestyles*. Раньше были в широкой продаже, теперь доступны преимущественно через интернет.

99 Самая рейтинговая и одна из наиболее универсальных телекомпаний США, по состоянию на 2007 год обогнавшая даже *CBS*. Учреждена в 1986 году. Среди популярных передач и направлений — новости (*Fox News*) и мультфильмы (*Fox Kids*).

100 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 специально перекармливают, 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 деликатес табуировали 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 этого паштета: «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 и продажа фуа-гра не ограничено, встретить его можно в любом французском (и не только) ресторане и почти в каждом дорогом супермаркете.

101 Общество защиты животных США (*HSUS*) — благотворительная зоозащитная организация. Несмотря на безобидное название, зачастую крайне агрессивно атакует промышленное скотоводство, зрелища вроде корриды, меховую индустрию и другие формы эксплуатации животных. Так же как *PETA*, обвиняется в сотрудничестве с *ALF*. По состоянию на 2007 год насчитывает 10,5 млн членов. Основана в 1954 году.

102 *People for the Ethical Treatment of Animals* (Люди за этическое 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 том числе 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 годов сотрудники организации убили 14 400 животных (90% поступивших в приемники кошек и собак за 2005 год). Более подробно см.: <http://petakillsanimals.ru>.

103 Например, чтобы, наконец, был принят закон о защите (прав) животных в РФ.