



# Природата ни е дала толкова много

Владимир Нгуйен размишлява *екологично*, а храната му е на *веган* – затова в негово лице видяхме човекът на новото време, човекът *ековег...*

**Заниманията му са съвсем практични** и сигурно затова нещата, които излизат изпод ръцете му, могат да нахранят както тялото, така и душата... За първото се грижи, докато е на смяна в любимия си здравословен ресторант „Кринг“, където работи. Не по-малко важни са заниманията му и щом остави гръската за рязане и ножовете, тогава на дневен ред идва работата по едно наистина важно място в интернет – страницата EcoVege.Org. Важно за всички, които съзират одухотвореността на нашето време във възможността да живеят по щадящ природата начин. Владо обяснява какво значи това: „Начинът ни на хранене и използването на ресурсите на Земята променят средата, в която живеем. Затова трябва да сме пестеливи в харченето на енергия, да употребяваме икономични електроуреди и екопрепарати, да садим дървета и да бъдем вегетарианци или вегани...“

Когато не разбираме нещо, е хубаво да поговорим, смята Владо и затова активно участва в още една уникална форма на проявление на тази не толкова популярна за времето ни философия. Той е в основата на организираните няколко семинара „Бъди веган...“, целящи да покажат със силата на научните дока-

зателства, че наистина е дошло време за промяна в мисленето.

„Според учения от НАСА Джей Зуоли например – отново вкарва в употреба силата на фактите, почти всичкият лед в Арктическият океан може да се стопи до лятото на 2012 г.“

Но не страх, както се случва често със зелените инициативи, на които и

ние сме свидетели, а любов дава философията на Владо, наричан от приятелите си *Владокан*. Изтокът му е повлиял, когато за първи път е осъзнал, че мястото ни е сред животните и дърветата – пак Изтокът му е дал и страстта към бойните изкуства. А когато обединява тези неща, се ражда *ековегът*, един истински човек на новото време.

*С японски каскадьорски тим по време на снимките на филма „Нинджа“, в който Владо (в средата) е статист.*





## Вътрешната увереност

„Обичам всички същества. Трябва да сме вегани или вегетарианци, защото това е най-доброто за здравето на хората и планетата, на която живеем. Веганското хранене освобождава ресурси, които могат да са от помощ за милиарди гладуващи хора по света. Сега тези ресурси отиват за храна на животните.“

Ако не бях веган, сигурно никога нямаше да опитам вкуса на авокадото, кълновете, тофуто, темпето, сайтана, кърито, хумоса... Бог, природата са ни дали толкова много!

Да си веган е трудно понякога заради околните, които не са вегетарианци или вегани и не проявяват нужното разбиране. Това

се случва и при мен от време на време, но не обръщам внимание, а и хората знаят, че имам „силно лоби“ във вътрешната си увереност. Веганството е и благороден начин на живот – истинският път в живота също е благороден, а не труден или лесен ☺.“

## Бъди веган, живей зелено...

„Семинарите, в чието организиране участвам, информират хората за сегашното положение на планетата и какво всеки от нас може да направи, за да се промени това. Идеята дойде от членове на Международната асоциация на Върховния Учител Чинг Хай, която провежда такива семинари по света. На самото събитие се прожектират интервюта с водещи уче-

ни по климата и техните съвети. Търсят се причините за глобалното затопляне от научна, морална и духовна гледна точка. Ще е чудесно, ако тази година проведем още – вече имаше в София и Пловдив...“

## Дългата сянка на животновъдството

„Според доклад на ООН от 2006 г. индустрията за производство на месо е отговорна за повече парникови емисии, отколкото всички транспортни средства по света, взети заедно. Животновъдството използва 30% от повърхността на цялата планета за постоянни пасища, но освен това 33% от обработваемите земи са за производство на храна за животни. Амазонските гори са гробовете на Земята, а над 80% от изсеченото отново е за отглеждане на добитък. За килограм говеждо се изразходва вода, равна на 180 душа. Това са само част от щетите от консумацията на месо и свързаното с него производство. Доклад на американския Worldwatch институт, излязъл в края на миналата година, показва, че над 50% от всички парникови емисии по света могат да се намалят, ако преминем на веганско хранене. Всички факти ясно показват, че храненето с месо не е устойчив начин

на живот и да бъдеш веган е най-доброто нещо, което човек може да направи за хората, планетата и животните.“

### Млечните продукти

„Още преди да стана веган, отбягвах да ям сирене, защото *ренетът*, който се влага, често идва от стомасите на животни, а това е дори невегетарианско. Етикетите са максимално *неподробни*... От тях нищо не можеш да научиш! Наскоро попаднах на описание за обичайна направа на промишлено сирене и в него имаше всичко, освен мляко.

Преди страдах и от някои неприятни кожни про-

блеми. От собствения си организъм научих, че няма по-вредна комбинация от смесване на хляб с мляко. Откакто не ям животински продукти, тези проблеми силно намаляха и смятам, че това се дължи именно на отсъствието на млечните. Проблясък за това имах от Мер, която е създател на сайта „Земля на заем“ и е имала подобни проблеми.“

### Свърхприема на протеини в диетологията гнес

„Във вегетарианския наръчник на *Лекари за отговорна медицина*, публикуван на EcoVege.Org, има цял подробен раздел, посветен на протеините. Белтъчини

*На протест в защита на природата пред Парламента заедно с Поли Маринова (вдясно) от Българското вегетарианско общество*



## Признание на зелено



Всичко екологично трябва да избуява не само напролет според Влади и EcoVege.Org. Затова и сайтът за екология и вегетарианство започна да отличава носителите на екосъзнание у нас. В дебюта на инициативата признание заслужи Люси Сетиян – част от причините бяха в едно друго признание, обявяването ѝ за най-влиятелен екоблогър в конкурс на Европейския център по журналистика.

Не бива да се пише по темата за екологията, забравяйки чувството си за хумор и надявайки маската на сериозността, доказват постовите на Люси, която изплита от своите зелени нишки един истински променен свят. В който и климатът, и хората са естествени.

Убедете се в това сами на <http://lucysetian.eu>.



има в зърнените храни, ядките... В много растителни храни. Човешкият организъм, дори при най-натова-рените спортисти, не изисква изключителен прием на протеини. Погледнете едно бебе – до първата си годинка то приема 10% протеини само от майчината кърма, а пораства за същия период от време на тегло и ръст около два пъти. В месото протеините са около

30%, а в различните зеленчуци средно около 10%. Не е случайно, че толкова млади хора днес страдат от затлъстяване, насърчавани да приемат прекомерно много протеини. Свръхприема на белтъчини може да доведе до редица заболявания. Растителната храна е повече от достатъчна за набавяне на нужните протеини.“

### ГМО

„Ето на този абсурден въпрос наистина не знам как да отговоря 😊. Сега се опитват да вмъкнат на пазара и в земеделието например домати с гени от риба. Надявам се да не успеят, всичко зависи от нас... Иначе не знам дали аз бих излял някое генномодифицирано растение или то мен 😊.“

## Веже госие

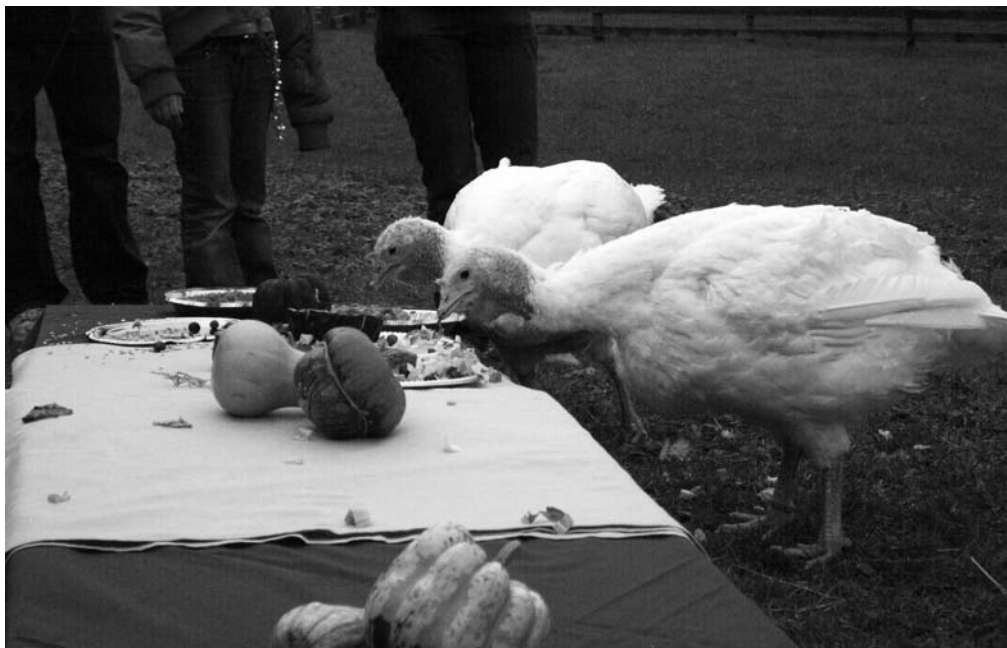
**Име:** Владимир Нгуѐн

**От колко време си веган:**

- От около две
- преди това бях почти шест години вегетарианец.

**Можеш ли да споделиш с нас в едно изречение защо...**

- Всяко същество иска да живее в щастие, а не в мъка и страдание.



*Традиционната кухня придобива неочакван вкус, когато ястията се приготвят по вегански способ – миш-машът и руската салата са елегантно*

*доказателство за това, особено ако излизат от ръцете на Влади.*

## Веганска салата с... руски акцент



*Забъркайте вкъщи не само салатата, но и самата майонеза:*

За целта сложете в блендера или пасатора няколко шепи сварен нахут. Добавете и до ½ супена лъжица сол. Смелете нахута и след това постепенно добавяйте растителна мазнина. Когато получите

*„Новите грехи“ на познатата салата:*

- нахутена или соева майонеза
- 50 г кисели краставички
- 80 г сайтан (житно месо)
- 1 шепа грах
- няколко сварени картофа
- 1-2 сварени моркова

кремаобразна смес, добавете и изцеден лимон на вкус.

Сега вече може да пристъпите и към приготвяне на самата руска салата. Нарезете на гребно киселите краставички, сайтана, сварените моркови и картофите. Смесете ги заедно в кръгъл съд и ги забъркайте с веганската майонеза.

## Пълен миш-маш

*Продуктите са...*

- 1-2 гомата
- ½ глава лук
- 1 чушка
- олио
- 150 г тофу
- 10 г олио
- 10 г сол
- 9 г куркума

*Приготвя се бързо и лесно*

Тофут се пасира, като се добавя олио, сол и куркума (тя ще придаде жълт цвят и неповторим вкус). В тиган задушаваме гоматите, лука и чушката. След това добавяме пасираната смес и оставяме да



се задуши още малко. Накрая може да гарнираме със зелена салата.

*Зелена храна за гладните ни съзнания предлага [www.ecovege.org](http://www.ecovege.org)*