

Быть настоящим йогом и есть мясо можно. Только какое?

Рано или поздно практикующий йогу интересуется вопросом: можно ли есть мясо и следовать пути йоги?

В шаге от вегетарианства людей обычно останавливает: ❖ привычный мясной вкус ❖ незнание, чем заменить животный белок. Йога зародилась в жаркой Индии, где фрукты и овощи растут круглый год и «вегетарианствовать» легко. Что же делать нам, «северным» людям? Оказывается, существует технология производства вкусного растительного мяса. К тому же в таком мясе содержание белка в 2 раза выше, чем в курице.

Как моделируется вкус мяса и рыбы?

Проверьте сами: приготовьте в домашних условиях уху без рыбы. Для этого достаточно сварить овощной суп и добавить раскрошенные водоросли нори перед подачей. Можно поэкспериментировать с другими продуктами. Вкуса яйца легко добиться сочетанием чёрной соли с тофу/ адыгейским сыром. Эти приёмы знакомы многим вегетарианцам, не желающим расставаться с вкусовыми привычками прошлого. Но самое интересное – растительным продуктам можно придать текстуру мяса. В Таиланде это научились делать очень давно. Из сои здесь производят растительное мясо, которое по вкусу и плотности не отличишь от настоящего. Весь секрет заключается в технологии. Растительное мясо вырабатывают из текстурированного соевого белка, соевого масла и муки, натуральных специй и морских водорослей. Никаких искусственных добавок.

И это идеальное решение для спортивного питания: в соевом мясе содержится 44 г белка на 100 г продукта – в 2 раза больше, чем в курице.

А теперь, благодаря компании **Green Fields Product**, такое мясо появилось и в России. Производство продукта расположено в Таиланде, где веками выращивают сою и понимают полезность этой легкоусваиваемой и богатой белком бобовой культуры. Тайцы дорожат репутацией предприятия, поэтому поставляют на российский рынок продукты только высочайшего качества.

Как приготовить?

Придя домой, вы размораживаете растительное мясо обычным способом, тем временем готовя гарнир. Далее подогреваете или легко обжариваете «мясо», сервируете с гарниром – и вкусный и полезный ужин готов. А выйдя из-за стола, вы ощущаете бодрость и прилив сил, которые дарит белковая растительная пища. И что актуально – с таким мясом легко соблюдать православный пост.

P.S. Выбор за вами. Получать необходимый белок из растений, испытывать привычные вкусовые ощущения, следовать принципу ахимсы (ненасилия) – это легко. Таков путь йоги XXI века. Попробуйте новинку!

Раджан Агарвал

шеф-повар в ресторане «Loving Hut»
«Золото земли – соевые продукты высшего уровня по вкусу, качеству, да и белка в них даже больше, чем в мясе. Люди в восторге и не могут отличить от мясных блюд».

Алексей Ковшарёв

шеф-повар в кафе «Белые Облака»
«Это «мясо» легко усваивается, приятное на вкус и уже готово для добавления в блюда. Цыпленок с рисом и котлеты в сэндвичах бесподобны».

Растительное мясо ЗОЛОТО ЗЕМЛИ



ВЕГЕТАРИАНСКАЯ РЫБНАЯ НАРЕЗКА



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПИКАНТНЫЙ ЦЫПЛЕНОК



ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КОТЛЕТА ДЛЯ БУРГЕРА



ЗОЛОТО ЗЕМЛИ



РАСТИТЕЛЬНОЕ МЯСО МОЖНО КУПИТЬ:

- ❖ «Джаганнат»
- ❖ «Интер-Соя»
- ❖ «Белые Облака»
- ❖ «Вегария»
- ❖ «Путь к Себе»
- ❖ «Веганика» Спб



МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ:

- ❖ «Loving Hut»
- ❖ «Белые Облака»
- ❖ «Ганга»

Зайдите и узнайте больше www.greenfieldsproduct.ru