

Head uudised taimetoitlastele

Vajalik taimne ualü

Lisaks sellele, et taimetoitus on suureks toeks meie uaimsele arengule, on see ka äärmiselt tervislik. Väga oluline on aga tähelepanu pöörata sellele, et toit, mida sööme oleks tasakaalustatud, ning et saaksime kätte vajaliku ualgu koguse.

Ualke on kahesuguseid: loomseid ja taimseid. Taimset ualgu saame näiteks sojaubadest, kikerhernestest ja hernestest. Taimetoitus ei tähenda uaid praetud köögiviljade söömist. Alati peaks olema lisatud taimne ualü, et sööu uait oleks organismile tõesti toiteu.

Dr. Miller oli taimetoitlane kogu oma eluaja. Ta oli arst ja ravis uauseid Hiina Vabariigis 40 aastat. Ta oli uendunud selles, et hea tervise tagamiseks peame sööma teraüilju, puuüilju ja köögivilju. Ta nimetas tofut “luudeta lihaks”. Ta märkis: “Kuna sojauba on väga toiteu, siis oletades, et juhul kui inimesed sööksid uaid ühte tüüpi toitu ja selleks oleksid sojaoad, siis nii nad oleksid suutelised uastu pidama kauem.”

Taimetoidu ualüistamine kujutab endast samasugust protsessi nagu liha sisaldaua toidu tegemine, erineuus seiseneb uaid selles, et liha asemel kasutatakse taimset ualgu sisaldauaid tooteid nagu taimseid kanatükke, taimset sinki wõi taimseid lihatusükke. Näiteks selle asemel, et ualüistada “pruunistatud liha selleriga” wõi “mereuuetika suppi munaga,” wõime teha seda kui “pruunistatud taimset-liha selleriga” wõi “mereuuetika suppi ubadega.”

Kui sul on raskusi oma kodukohas taimset ualgu sisaldauate toodete leidmisel, siis wõid wõtta ühendust lähima Kõrgeima Meistri Ching

Hai Assotsiatsiooni keskusega ja me saadame sulle infot su kodule lähimate varustajate ja taimetoidu restoranide kohta.

Kui sind peaks huvitama, kuidas taimetoitu valmistada, siis soovitame sul vaadata raamatut “Ülim köök,” mis on välja antud Kõrgeima Meistri Ching Hai Rahvusvahelise Assotsiatsiooni poolt, või mõnda teist taimetoidu valmistamist käsitlevat raamatut.

Üle maailma paiknevate taimetoidu restoranide nimekirja saamiseks külasta palun järgnevat kodulehekülge:

<http://www.GodsDirectContact.com/vegetarian/veg.html>

Järgnevas nimekirjas on ära toodud mõned taimetoidu restoranid ja taimetoitu müüvad firmad.

Taimetoidu restoranid üle kogu maakera (nende omanikeks on kaasjüngrid)

Aafrika Lõuna-Aafrika

Johannesburg

Nimi: Nkele Healthy Eatery

Address: 79 Pritchard Street,
Johannesburg, Lõuna-Aafrika (Metodisti
kirikus)

Tel: 27-83-964-8527

Ameerika USA

New York

Nimi: Viga Vegetarian Food
(taimetoidupood)

Address: 57-05 136 Street Flushing,
New York 11355,
Tel/Fax: 1-718-886-3707

Arizona

Nimi: Vegetarian House
Address: 3239 E. Indian School Rd,
Phoenix AZ 85018
Tel: 1-602-264-3480

Oregon

Nimi: Sarang Korean Vegetarian
Restaurant

Address: 706 SW Hurbert St., Newport,
OR 97365,
Tel: 1-541-265-5803

Kalifornia-Los Angeles

Nimi: Au Lac Vegetarian Restaurant

Address: 16563 Brookhurst Street,
Fountain Valley, CA 92708 USA
(Orange County's)
Tel: 1-714-418-0658

Oakland

Nimi: Golden Lotus Vegetarian Restaurant
Address: 1301 Franklin St. Oakland, CA
94612 USA
Tel: 1-510-893-0383

San Francisco

Nimi: Golden Era Vegetarian Restaurant
Address: 572 O'Farrell Street, San Francisco, CA 94102
Tel: 1-415-673-3136

San Jose

Nimi: The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House
Address: 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112
Tel: 1-408-292-3798
<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

Massachusetts Boston

Nimi: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Address: 56 Hamilton Street, Worcester MA 01604 USA
Tel: 1-508-831-1322

Texas - Austin

Nimi: Veggie Heaven
Address: 1914A Guadalupe Street, Austin, Texas 78705,
Tel: 1-512-457-1013
<http://www.veggieheaven.org>

Houston

Nimi: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Address: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U.S.A
Tel: 1-281-498-7890

Dallas

Nimi: Suma Veggie Cafe
Address: 800 E Arapaho Rd, Richardson, TX 75081
Tel: 1-972-889-8598

Georgia

Nimi: Cafe Sunflower
Address: 5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA 30328
Tel: 1-404-256-1675

Ohio

Nimi: Food For Thought
Address: 212 East High Street, Lisbon OH 44432 USA
Tel/Fax: 1-330-424-9608

Washington

Nimi: Teapot Vegetarian House
Address: 125 15th Ave E, Seattle WA 98112, USA
Tel: 1-206-325-1010

Puerto Rico San Juan

Nimi: Lucero de Salud de Puerto Rico
Address: 1160 Americo Miranda Ave., San Juan, Puerto Rico

Mehhiko

Nimi: LA GULA DE GULIS
Address: Bravo #847 Entre Canal y Esteban Morales C.p.9170 Veracruz, Mehiko
Tel: (52) 0129-14-0621

Brasiilia San Paul

Nimi: Sabor Supremo Vegetarian Restaurant
Address: Rua Quintino Bocaiuva, 247 Centro Sao Paulo, SP. Brasiilia. 01004-010
Tel: 55-11-3115-5481

Peru Lima

Nimi: Sabor Supremo I
Address: Av. Villaran 840 Surquillo Lima-34
Tel: 51-1-4482590

Costa Rica

Nimi: Restaurante Chocolate Caliente
Address: Del Banco Nacional de San Pedro 100 mts Sur y 10 mts Oeste, San Jose, Costa Rica
Tel: 506-280-9821

Euroopa Saksamaa

München

Nimi: VINA - Vegetarian snackbar
Address: Westendstrasse 134, 80339
Muenchen
Tel/Fax: 49-89-54075146

Prantsusmaa Pariis

Nimi: Tien Hiang
Address: 20, rue Nationale, 75013
Pariis, Prantsusmaa
Tel/Fax: 33-1-45829954

Hispaania Valencia

Nimi: The Nature Vegetarian Restaurant
Address: Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y
Cajal, 36, dcha), 46007 Valencia,
Hispaania
Tel: 34-96-394-0141

Okeania Austraalia

Melbourne

Nimi: Wholly Vegetarian Cafe
Address: 11 Brighton Street Richmond
Vic 3121 Austraalia
Tel: 61-3-428-9653

Aasia Jaapan

Gunma

Nimi: Tea Room & Angel's Cookies
Address: 937 Takoji Kanbara
Tsumagoi Agatsuma Gunma, Japan
Tel / Fax: 81-279-97-1065
Müügil tee ja küpsetised

Korea

Nimi: SM Chae-sik Han Sang (SM
Vegetarian Restaurant in Korean)
Address: 23-15, Bugok 3 Dong,
Guemjong-Gu, Busan, Korea Vabariik
Tel: 82-51-581-9993

Hong Kong San Po Kong

Nimi: Light Sound Vegetarian House
Address: Shop A 06, G/F, San Po
Kong Plaza, 33 Sung Ling Street
Tel: 852-2267-7861

Singapur

Nimi: Happy Vegetarian Food
Address: Block 419, Tampines Street 41,
#01-08 Pacific Restaurant, Singapore
520419
Tel: 65-9769-4981

Indoneesia Surabaya

Nimi: Surya Ahimsa Vegetarian
Restaurant
Address: Jl. Walikota Mustajab 74
Tel: 62-31-5350466
E-mail : ahimsa88@msn.com

Filipiinid

Nimi: Vegetarian House
Address: #79 Burgos.St; Puerto Princesa
City, 5300 Palawan, Filipiinid
Tel/Fax: 63-48-433-9248
E-mail: veghouse@hotmail.com