**Где вегетарианцу отдыхать хорошо?**

Где вегетарианцу отдыхать хорошо? Конечно же, в Израиле! Последние пару лет вегетарианство превратилось в образ жизни многих людей. Планируя свой отпуск, большинство из нас не желает отказываться от привычных жизненных устоев и вкусовых пристрастий.

И это правильно! Страна обетованная станет идеальным местом для отдыха вегетарианцев, ведь в плане вегетарианской кухни, мало какое место на земле может сравниться с Израилем. В принципе, местная традиционная кухня, как бы сама и располагает к отказу от мяса: хумус и фалафель любимые блюда «травоядных» со всего мира. А в Израиле фалафель настолько популярен, что стал своеобразным символом страны. Есть даже шутка о том, что ни один еврей не побывал в космосе, так как не получилось поместить фалафель в тюбик, а без фалафеля евреи отказываются лететь в космос.

Главная составляющая фалафеля — нут. После длительного замачивания его можно есть в сыром виде. У нута масляная текстура и очень насыщенный приятный ореховый вкус. Блюда из нута служат хорошим источником белка и легко усваиваются.

Поскольку увлечение веганством распространяется с большой скоростью, набирает обороты и соответствующая сфера обслуживания в Израиле: вегетарианские кафе, рестораны, магазины есть практически в каждом крупном городе. Вегетарианцы у нас «катаются как сыр в масле», им доступны всевозможные фрукты, овощи, крупы, орехи, тофу, злаки, соевое молоко, соевые сыры, колбаса и сосиски и многое другое. Приезжайте и убедитесь сами ☺

**Тель-Авив – где полакомиться вегетарианцу?**

По части вегетарианских ресторанов, Тель-Авив заслуживает почетное первое место. В городе имеется множество отличных мест, где можно отведать всевозможные вкуснейшие блюда, не нарушая вегетарианских заветов. Отличные вегетарианские бургеры готовятся в сети «Buddha Burgers», по адресу Ibn Gabirol, 86, а веганский фаст-фуд можно легко найти, если проследовать по адресу GreenShackна Frenkel, 6. Напитки и блюда здесь недорогие и очень вкусные.

Хочется чего-то покрепче? Добро пожаловать на Hamashbir, 6, где работает бар для вегетарианцев. В баре не только хорошая кухня, но и весьма разнообразная алкогольная карта.

Грузинский веганский ресторан Nanuchka находится по адресу Lilenblum, 30. Это заведение имеет забавную историю: когда-то здесь можно было угоститься различными мясными блюдами, так характерными для грузинской кухни. Однако хозяин заведения решил стал веганом, и наверное, чтобы не искушать себя ежедневно мясными ароматами, перепрофилировал свой ресторан в веганский. Сегодня здесь все так же подают вкусные пряные грузинские блюда, но без мяса.

Любите суши и роллы? Добро пожаловать в GreenRoll (Montifiory, 30)! Блюда здесь оформляются как настоящие произведения искусства, их вкус также вас не разочарует.

Веганский ресторан-бутик Zakaim (Simtatbetasho’eva, 20) – одно из лучших мест в Тель-Авиве, будьте готовы к высоким ценам и нереальным вкусовым ощущениям!

А вообще, выбрать веганское блюдо можно практически в каждом тель-авивском ресторане. Вся израильская атмосфера невольно располагает к здоровым вкусовым пристрастиям. Если верить статистике, продолжительность жизни израильтян – более 81 года, и это во многом благодаря хорошему питанию, – здесь не едят сомнительных блюд и серьезно относятся к выбору продуктов питанию.

Так что если вы вегетарианец и ищете место для проведения отпуска – приезжайте в Израиль, у нас вы голодным точно не останетесь!