

Wegetarianizm w praktyce

Wojciech Łukaszewski



ZŁOTE
MYSLI

**Wszystko to, co
powinieneś wiedzieć,
aby żyć zdrowo
i w zgodzie z naturą**

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 15.09.2007

Tytuł: Wegetarianizm w praktyce

Autor: Wojciech Łukaszewski

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-405-5

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
1. WEGETARIANIZM	9
1.1. Dlaczego warto poznać wegetarianizm?.....	17
1.2. Ważne rady dla początkujących wegetarian.....	23
2. WEGETARIAŃSKIE ZAMIENNIKI	26
3. NIECODZIENNE, WARTO ZAUWAŻENIA PRODUKTY SPOŻYWCZE	31
3.1. Wybrane produkty sojowe.....	31
3.2. Niektóre inne produkty.....	36
3.3. Co jeszcze można jadać?.....	46
3.4. Kilka przydatnych wskazówek i przepisów kulinarnych.....	50
4. POPULARNE TŁUSZCZE	58
4.1. Masło.....	60
4.2. Margaryna.....	65
4.3. Oleje.....	68
5. CHLEB	77
5.1. Słodkie wypieki.....	96
6. SÓL	102
7. ZAGROŻENIA	108
7.1. Manipulacje genetyczne.....	109
7.2. Szkodliwe czynniki występujące w żywności.....	114
7.3. Rośliny trujące.....	118
7.4. Oznakowanie żywności.....	120
7.5. Rekomendujemy optymizm.....	126
8. DODATKI DO ŻYWNOŚCI	130
8.1. Dodatki „E”.....	132
8.2. Inne dodatki nie wymieniane jako „E”.....	162
9. NAJWAŻNIEJSZE WITAMINY	166
10. NIEZBĘDNE MINERAŁY	172
11. CO TO JEST DIETA?	182
11.1. Dietetyka medyczna.....	184
11.2. Dietetyka pozamedyczna.....	190
12. WEGETARIAŃSKIE PSY?	208
13. PYTANIA I ODPOWIEDZI	219
14. ZAKOŃCZENIE	239
15. WYBRANE PIŚMIENNICTWO I STRONY INTERNETOWE	244

Sabbe sattva aharatitika

(Jesteś tym, co jesz)

Surangama Sutra

Nikt z nas nigdy nie pamięta, że prócz ludzi są zwierzęta,
Które mają własne życie, nie zbadane należycie.
Zwierzę zna się na higienie, zwierzę ceni współistnienie,
Zwierzę je, gdy głód poczuje, kocha zaś, gdy czuje ruję.
Ma w tych sprawach zakres węższy: przez okrągły rok nie węszy
I natrętnie się nie pęta, takie właśnie są zwierzęta!
Mają one swe problemy, lecz my o tym nic nie wiemy,
Nieświadomość określa byt, wstyd, proszę państwa, wstyd!

Jest, na przykład, zwierzę – krowa, oswojona i domowa.
Czy jałówką zostać może? Skąd! Bo już jest byk w oborze,
Przymus, gwałt, po prostu świństwo! A świadome macierzyństwo?
A kto da całusa krowie? Kto jej czule słówko powie?
Kto głód pieszczot jej nasyci? Gdzież są zacni sodomici,
Sodomici-humaniści? Krowich pragnień nikt nie ziści!
Mają krowy swe problemy, lecz my o tym nic nie wiemy,
Nieświadomość określa byt, wstyd, proszę państwa, wstyd!

Albo kura! Która kura, chociaż coś u ludzi wskóra?
Kura znosi swoje jajo, ludzie jajo zabierają!
Ona siły swe podwaja, znosi coraz nowe jaja,
Lecz wnet ludzie je przechwycą, by się raczyć jajeczną,
I ta postać tak szlachetna, choć wciąż rodzi - jest bezdzietna.
A czy kura to bohema? Nie! Chce dziecko mieć! I nie ma.
Kury mają swe problemy, lecz my o tym nic nie wiemy,
Nieświadomość określa byt, wstyd, proszę państwa, wstyd!

Jest też inne zwierzę - świnia. I co człowiek z nią wyczynia?
Schab, golonkę, świńskie mięso je, aż uszy mu się trzęsą,
Lecz gdy się już dobrze naje, proszę - co za obyczaje!
Pierwszy lepszy drab z Powiśla, wpadłszy w złość - od świń wymyśla
I nazywa świńskim ryjem każdą gębę, którą bije.
Czy ten objaw chuligaństwa, to nie świństwo, proszę państwa?
Mają świnie swe problemy, lecz my o tym nic nie wiemy,
Nieświadomość określa byt, wstyd, proszę państwa, wstyd!

Ludzie! Zmieńcie swe narowy, niech nie psuje wam opinii,
Że ktoś w sobie ma coś z krowy, z kury albo wręcz ze świni.
Nieświadomość określa byt, wstyd, proszę państwa, wstyd!

Ludzie i zwierzęta, Jan Brzechwa

Wstęp

Oto poradnik dla wszystkich zainteresowanych praktycznymi aspektami szeroko pojętego wegetarianizmu.

Drogi Czytelniku,

znajdziesz tu mnóstwo informacji dotyczących codziennego i odświeżonego jedzenia. Nie mogliśmy napisać o wszystkim, więc wybraliśmy kilka, naszym zadaniem kluczowych zagadnień. Jedne z nich mogą wydawać się banalne, inne bardzo ciekawe, a niektóre wręcz kontrowersyjne - to zależy od czytelnika. W tej książce zawarte są tematy często poruszane przez innych autorów, oraz sprawy na ogół traktowane jak tabu. Na pewno będziesz z niej wielokrotnie korzystać.

Przeciętnemu współczesnemu człowiekowi jest coraz trudniej dostatecznie orientować się w sprawach dotyczących żywienia. A przecież ta sfera stanowi jeden z najważniejszych aspektów naszego życia. Wszystkie definicje życia podkreślają, że jest ono nieustannym procesem przemiany materii¹. Każdy organizm, od drobnoustrojów do człowieka, aby żyć potrzebuje energii. W zasadzie wszystko, co organizm wchłania i przetwarza, można nazwać jego

¹ Tutaj nie wdajemy się w skomplikowane definicje biologiczne, filozoficzne, czy religijne.

pożywieniem. Dla człowieka szczególne znaczenie ma odżywanie się w formie, po prostu, codziennego jedzenia i picia. W ten sposób dostarczamy naszemu ciału niezbędnych składników do jego regeneracji i transformacji. Statystyczna osoba rocznie zjada prawie tonę żywności, z czego prawie połowa jest zbędnym i szkodliwym balastem. Człowiek bez picia może wytrzymać 2 - 4 dni, bez jedzenia przestaje żyć po 7 - 10 dniach². Pomijając specjalne sytuacje (niektóre choroby, chwilowy priorytet „wyższych” zadań, świadoma głodówka), powinniśmy codziennie jeść oraz pić. I tak czynimy.

Wszyscy nieustannie kupujemy albo dostajemy coś do jedzenia. Niewielu szczęśliwców może samemu i dla siebie wytwarzać żywność. Jeśli tak się zdarza, nigdy to nie dotyczy wszystkiego. Nawet tak zwani samowystarczalni rolnicy kupują wiele gotowych produktów spożywczych, nie wspominając o dodatkach, które są potrzebne do wyprodukowania „swojskiej” żywności. We współczesnym świecie jesteśmy otoczeni przez ekspansywny przemysł spożywczy wsparty interesami handlowców, reklamami – i modą, którą sami tworzymy. Co jakiś czas, pojawia się wieść (sensacyjna plotka), że taki to a taki produkt jest super „zdrowy”, wręcz leczy prawie wszystkie schorzenia³. Oczywiście owa „rewelacyjna” wiadomość jest podparta wycinkiem z jakiejś gazety, albo nazwiskiem popularnej osoby (aktor, sportowiec, polityk). Rozgłasza się więc, że znany przez wszystkich (najczęściej z telewizji)

² Mamy na myśli przeciętnych ludzi, przebywających w normalnych warunkach. Sytuacje ekstremalne zmieniają wymienione liczby, jak zwykle.

³ Gruntowne zbadanie tego zagadnienia mogłoby stanowić podstawę pasjonującej pracy z zakresu socjologii zdrowia.

pan X, wcześniej uporczywie cierpiący na jakąś chorobę, po kuracji na przykład marchewką albo melonami, wyzdrowiał. I ludzie zaczynają kupować więcej marchewki albo melonów; przez jakiś czas. Później o tym zapominają (zwykle szybko) i... zaczynają jeść więcej na przykład kaszy jaglanej, bo ona pomogła chorej pani Y. Istnieje również odwrotna strona tej kwestii. Nagle pojawia się informacja, że w takich to a takich ciastkach jest zawarty trujący składnik. I ludzie przestają kupować „złe” ciastka; przez jakiś czas. „Jeśli chcecie Państwo uchodzić za „quanty”, „trendy”, „jazzy”, czyli mówiąc po polsku, chcecie „być na czasie” konsumujcie tak zwaną „zdrową żywność”, czyli niekonserwowane, niepasteryzowane, niebarwione sztucznie, nie wzbogacane chemicznie artykuły żywnościowe. Konsumujcie Państwo z umiarem, bo na rynku nie brakuje firm, które korzystając ze stale rosnącego popytu na naturalną żywność, wypychają klientom produkty, nie mające z nią, poza etykietami nic wspólnego” – mówiła Anna Cimaciak z TV Biznes (2006-04-05, 17:32).

Wszyscy kiedyś staliśmy przed sklepową półką zastanawiając się, który produkt wybrać. Są przecież tak ładnie opakowane, kolorowe, zachęcające. Czy wiesz, że do produkowanej żywności dodaje się kilka tysięcy środków chemicznych⁴? Czy wiesz, że w opakowaniach zawarte jest jeszcze więcej tysięcy związków chemicznych⁵? Jasne, iż zdecydowana większość owych środków nie jest szkodliwa. Setki laboratoriów na naszej planecie dzień i noc pracuje, abyśmy jedli ze

⁴ Nie wszystkie na raz :)

⁵ Jak wyżej.

smakiem i nie chorowali. Przy okazji każdej wizyty w sklepie, nie warto dawać się ponieść fantazji i wpadać w sieć niepotrzebnych stresów. Wystarczy nauczyć się wybierać. Świat jest taki, jaki jest; jakim go chcemy widzieć. Człowiek może koncentrować się na jego świetlistej albo nieco mniej jasnej stronie. Jeśli zechcesz, wszędzie znajdziesz Dobro, Piękno, Miłość.

Wybaczaj popełniającym błędy, lecz unikaj kłamiących - tak wybieraj.

Informacje zamieszczone w tej książce nie mają podmiotowości medycznej, dlatego prosimy nie traktować ich jako „oficjalnych” zaleceń zdrowotnych. Wszelkie prezentowane przez nas dane mają znaczenie sygnalizacyjne i nie pretendują do zastępowania formalnych badawczych raportów, ani wytycznych urzędowych. Dlatego z wyrozumiałością przyjmujemy opinie producentów, handlowców, żywieniowców i wszystkich osób, którzy inaczej niż autor rozumieją prezentowane zagadnienia. W poradniku wykorzystano różne źródła; wymieniliśmy jedynie najistotniejsze z nich. Na końcu wypisaliśmy kilka uzupełniających pozycji, też adresy internetowe. Podstawą wyboru określonych danych była subiektywna weryfikacja autora-wegetarianina oraz jego doświadczonych w tym zakresie przyjaciół z całego świata.

Sądzić należy, że każdy czytelnik znajdzie tu coś ciekawego i pożytecznego.

Życzymy miłej lektury.

1. Wegetarianizm

Wegetarianie są zdrowsi?

„Gdyby niektórzy naukowcy zajmujący się działaniami dotyczącymi żywności byli wampirami, to na pewno lataliby co noc wysysać krew z wegetarian, wiedząc, że jest ona zdrowa, i próbując odkryć, co jest tego przyczyną. Niewątpliwie zjadacze mięsa górują nad wegetarianami jeśli chodzi o ataki serca, udary, cukrzycę, nadciśnienie tętnicze i niektóre postaci raka. W jednym z badań, opublikowanym w „Brytyjskim Przeglądzie Medycznym” naukowcy porównali śmiertelność 11 tys. wegetarian i „miłośników mięsa”; wegetarianie mieli zdecydowanie niższe wskaźniki zgonów. Jeśli przyjąć wniosek ekspertów, że przyczyną tego jest dieta i umiarkowany tryb życia, musimy uznać dwa możliwe powody: unikanie szkodliwego mięsa i spożywanie dużej ilości pokarmów roślinnych”⁶. "Dieta wegetariańska, prawidłowo skomponowana jest w stanie w pełni pokryć zapotrzebowanie człowieka na niezbędne składniki odżywcze, gwarantując prawidłowy rozwój i funkcjonowanie człowieka. Zdrowy wegetarianin może bez przeszkód zostać krwiodawcą.”⁷

⁶ Carper J. - Nowe i niezwykle odkrycia leczniczego działania żywności; Warszawa 1996.

⁷ Wypowiedź Małgorzaty Kozłowskiej -Wojciechowskiej, Prezes Fundacji "Rada Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka", dla Polskiego Czerwonego Krzyża.

1. Wegetarianizm

U wegetarian, w porównaniu z osobami odżywiającymi się tradycyjnie, stwierdzono mniej zachorowań na serce, nowotwory, cukrzycę, osteoporozę, kamice nerkową, kamice żółciową. Ludzie jedzący tylko rośliny, z zasady mają obniżony w odniesieniu do całej populacji poziom całkowitego i „złego” cholesterolu⁸. Nie potwierdziły się obawy, że osoby niejedzące mięsa będą mieć niedobory białka, żelaza albo witaminy B12. Natomiast faktem jest, iż wegetarianie są mniej agresywni i łatwiej się uczą, niż zjadacze mięsa.

Wegetarianie ładniej pachną?

„Dieta wegetariańska, mnie osobiście i moim bliskim, bardzo dobrze służy. Jestem głęboko przekonana o szkodliwości jedzenia mięsa i to nie tylko ze względu na zatruwający nasz organizm jego charakter. Swoimi poglądami nie zamierzam jednak nikogo, za wszelką cenę uszczęśliwiać. Agresywne forsowanie swoich przekonań i zmuszanie innych do podporządkowania się naszej „jedynie słusznej” idei, wywołuje również agresję i głęboki opór. Wegetarianie powinni przekonywać innych swoim zrównoważeniem, zdrowiem, pogodą ducha, życzliwością i ślicznym zapachem (po zrezygnowaniu z jedzenia mięsa pozbywamy się przykrego zapachu potu)⁹”.

Na całym świecie jest już spora grupka mężów stanu, będących wegetarianami, poważnie traktujących zagadnienie praw zwierząt. W grudniu 2005 r. prezydent Republiki Słowenii Janez Drnovšek

⁸ Badania Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, w latach 1993-1994.

⁹ Czelań A. - Pięć przemian w kuchni wegetariańskiej; Warszawa 1992.

1. Wegetarianizm

zwrócił się do wszystkich z prośbą, by zastanowili się nad bezmiarem okrucieństwa, jakie ludzie wyrządzają zwierzętom. Oto fragment wywiadu z prezydentem.

Pytanie: Co spowodowało, że został Pan wegetarianinem i jakie w konsekwencji zmiany pociągnęło to za sobą?

Janez Drnovšek: Stało się tak, ponieważ uważam, że jedzenie wegetariańskie jest smaczniejsze i lepszej jakości. Jemy mięso, ponieważ tak nas nauczono. Ja jestem wegetarianinem od kilku lat, a od niedawna weganinem. Oznacza to, że nie jem jajek, nie spożywam również mleka ani pochodzących z niego produktów. Niemniej jednak możliwości wyboru pozostają spore. Mam na myśli żywność pochodzenia roślinnego, wystarczającą do zaspokojenia naszych potrzeb. Moja decyzja wynikała bezpośrednio z wewnętrznego przekonania. Niektórzy ludzie twierdzą, że kuchnia wegańska jest ograniczona i przez to nudna, ale nie jest to prawda. Może być bardzo urozmaicona¹⁰.

Z końcem 1995 r. Federalny Komitet Doradczy ds. Kierunków Dietetycznych zarekomendował Ministerstwu Rolnictwa i Zdrowia USA (Secretaries of Agriculture & Health) dietę wegetariańską jako właściwy i zalecany sposób odżywiania się dla Amerykanów. W opublikowanych zaleceniach tegoż Komitetu Doradczego czytamy m.in.: „...laktowegetarianie cieszą się wspaniałym zdrowiem. Ryzyko wystąpienia u nich chorób serca, raka, cukrzycy czy otyłości jest

¹⁰ Wywiad dla słoweńskiego magazynu: Wyzwolenie zwierząt, 15 grudnia 2005.

1. Wegetarianizm

wyraźnie zredukowane. Dieta wegetariańska jest zgodna z zasadami zdrowego odżywiania się oraz aktualnymi wskazaniem dietetycznymi. Proteiny nie są żadną barierą w diecie wegetariańskiej...” Raport ten podkreśla fakt, że stosowanie diety wegetariańskiej prowadzi do znacznej redukcji wielu poważnych dolegliwości i chorób, jak na przykład choroby serca, raka, cukrzycy, nadciśnienia, choroby woreczka żółciowego czy otyłości. Opracowanie to zawiera 15 stron rozmaitych argumentów popierających stosowanie diety wegetariańskiej, wspieranych przez ponad 100 referencji naukowych z dziedziny medycyny.

Czym jest wegetarianizm?

W większości krajów, niekoniecznie tych zdecydowanie nastawionych na turystykę, zaczynają funkcjonować restauracje, bary i sklepy dla wegetarian¹¹. Wybierając się za granicę, wskazanym jest dokładne przygotowanie się: poznanie niezbędnych słówek, zapisanie aktualnych adresów bezmięsnych lokali i marketów. Każde szanujące się biuro turystyczne udzieli nam fachowych informacji¹². W dobrych polskich przedwojennych salonach, na zaproszonych gości - jaroszy czekały specjalnie przygotowane roślinne smakołyki (zaciekawiały również pozostałe osoby). I chociaż w ostatnich latach w naszym kraju zapanowała atmosfera zdziwienia zjawiskiem wegetarianizmu, ludzi nie jedzących mięsa powoli przestaje się

¹¹ Niech za przykład posłuży: Bourke A. - Wegetariański przewodnik po Europie; Londyn 2001.

¹² Wybierając się na zorganizowane wycieczki, mamy prawo zamówić posiłki wegetariańskie.

1. Wegetarianizm

wytykać palcami. Wegetariańskie traktowanie świata sprawdza się praktycznie.

Dla zachęcenia sięgnięcia po słowniki języków obcych, wymieniamy kilka pożytecznych słówek, których przyswojenie będzie wielce pomocne turystom - wegetarianom. Wyjeżdżając do jakiegoś kraju, można spisać sobie całe zwroty, których przewidujemy używać w lokalach gastronomicznych. To nic, że nie znasz danego języka obcego - poproś o pomoc kolegów albo nauczycieli. Na pewno żaden poliglota nie odmówi przetłumaczenia kilku zdań, chociażby takich:

Jestem wegetarianinem, poproszę danie bez mięsa i bez jaj.

Które dania są wegetariańskie, bez mięsa i bez jaj?

Poproszę ryż z wody, surówkę warzywną bez dodatków i świeży sok owocowy.

Inwencja należy do wyjeżdżającego.

j. polski – j. włoski – j. angielski – j. niemiecki

wegetarianin – vegetariano – vegetarian – Vegetarianer

warzywa – contorno – vegetables – Beilage

roślina – pianta – plant – Pflanze

roślinny – vegetale – vegetable – pflanzlich

owoce – frutta – fruit – Obst

owoce cytrusowe – agrumi – citrus fruits – Agrumen

orzech – noce – nut – Nuss

1. Wegetarianizm

sok – succo – juice – Saft

surowy – crudo – raw – roh

świeży – fresco – fresh – frisch

W języku łacińskim: vegetarius, oznacza - roślinny. Natomiast nazwa „wegetarianizm” pochodzi od łacińskiego słowa vegus, oznaczającego zdrowy, świeży, pełen życia.

Z ogromnie dużym prawdopodobieństwem należy stwierdzić, że człowiek musi jeść. Nie ulega wątpliwości, iż nazywamy siebie istotami świadomymi. Jesteśmy również obdarzeni znacznym zakresem wolnej woli.

Wegetarianizm jest to świadome, z wyboru, roślinne odżywianie się.

Czy tylko? Decydując się na określoną dietę trzeba brać pod uwagę indywidualne potrzeby i upodobania. Należy przy tym szanować preferencje innych, ale jednocześnie zdecydowanie oczekiwać tolerowania własnych ukierunkowań¹³. Sądzić wypada, iż w niedalekiej przyszłości będą powstawały „bezmieśne” miejsca – w stosownych instytucjach, jak: restauracje, szpitale i sanatoria, placówki oświatowe, ośrodki wypoczynkowe, sklepy.

Ludzie interesu, słuchajcie - w Polsce jest już kilka milionów ludzi nie chcących jeść mięsa (teraz albo w najbliższej przyszłości)!

¹³ Jak w każdej innej sferze społecznego życia :)

1. Wegetarianizm

Badania socjodemograficzne¹⁴ wykazują, że polski przeciętny wegetarianin jest osobą młodą, dobrze wykształconą, mieszkającą w dużej miejskiej aglomeracji, nie jedzącą mięsa od sześciu lat. W Polsce głównym powodem wyboru diety wegetariańskiej są względy moralno-etyczne i religijne. Co trzeci wegetarianin deklaruje przynależność do całkowicie wegetariańskiej rodziny. Autorzy badania szacują, że w naszym kraju jest 3% procent wegetarian, co stanowiłoby około 1,2 miliona obywateli¹⁵. Biorąc pod uwagę powszechnie pojawiające się w mediach informacje ostrzegające przed spożywaniem chorego¹⁶ albo coraz intensywniej ładowanego chemią mięsa, uwzględniając zauważalne podnoszenie się poziomu kultury odżywiania społeczeństwa, prognozujemy zwiększanie się liczby polskich wegetarian w tempie 20% rocznie.

A zatem, wegetarianin odżywia się roślinami. Nie trzeba chyba dokładniej wyjaśniać, że: drób, ryby, jaja - nie są roślinami. Każdy świadomy wybór (czegokolwiek) opiera się na jakimś uzasadnieniu (motywacji).

Wiodącym motywem wegetarian jest szacunek do każdego życia, przyjęcie zasady unikania krzywdzenia, nie zabijania i nie popierania zabijania.

¹⁴ Badanie przeprowadzone przez Akademię Rolniczą w Poznaniu, na przełomie lat 2000/2001. Badanie nie było w pełni reprezentatywne.

¹⁵ Inne badanie podaje, że osób z zasady nie jadających mięsa i jego przetworów jest w Polsce tylko 1%. GUS. Badanie nr 123. 2000.

¹⁶ Zagrożonego ptasią grypą, chorobami szalonych krów (BSE), chorobami świń (PMWS), itp.

1. Wegetarianizm

Kierując się miłością do czujących istot, wegetarianie rezygnują z nieraz mocno utrwalonych nawyków żywieniowych - i wybierają niejedzenie mięsa. Tą postawą manifestują przynależność do jasnej pozytywnej strony świata, do istot nie chcących nikogo krzywdzić. Tak więc, aby uczciwie móc się nazywać wegetarianinem, nie wystarczy powiedzieć: „Nie jem mięsa, bo tak jest zdrowiej”, albo: „Przestaję jeść mięso, bo chcę ładnie wyglądać”, albo: „Będę modna, przestanę jeść mięso”.

Wybierając wegetarianizm decydujemy się na określony styl życia. Uznajemy się za przyjaciół wszystkich zwierząt, jemy roślinną żywność (najlepiej pochodzącą z ekologicznych upraw i przetwórnictwa), unikamy sztucznych dodatków do potraw, staramy się nie używać ubrań i butów oraz wszelkich przedmiotów mających zwierzęce pochodzenie. Poza tym, do wegetariańskiego sposobu życia nie przystaje picie alkoholu, ani zażywanie narkotyków.

Wegetarianami nazywają się osoby, które nie spożywają mięsa zwierząt, ale jedzą:

JAROSZE: ryby, jaja, mleko i jego przetwory

LAKTOOVOWEGETARIANIE: jaja, mleko i jego przetwory

OVOWEGETARIANIE: jaja

LAKTOWEGETARIANIE: mleko i jego przetwory

WEGANIE: tylko rośliny

WITARIANIE: tylko surowe rośliny

FRUTARIANIE: tylko surowe owoce

1. Wegetarianizm

Wyrazy: „wegetarianizm”, „wegetarianin” - w języku polskim składają się z wielu liter (13 i 12). Niby nic. Przecież mamy znacznie dłuższe wyrazy. A jednak byłoby dobrze je skrócić i spróbować nieco spolszczyć. Możliwe, iż nie trzeba tego robić - kto to wie? Czy spodoba się wyraz „wege”, propagowany przez jedno z czasopism? Jest niedostatecznie polski? On mógłby zwać się vegusik, a ona veguska... A czy przyjmie się określenie „roślinojad”? Chyba też ma za dużo liter... Przestańmy. Już w niedalekiej przyszłości analizowane określenia same znikną, ludzie przecież przestaną jeść mięso.

1.1. Dlaczego warto poznać wegetarianizm?

Żeby umieć przygotować pożywny posiłek dziecku, które nie chce jeść mięsa.

Żeby rozumieć polityków, dziennikarzy, księży, mówiących o wegetarianizmie.

Żeby nie traktować wegetarian jak przybyszów z Marsa.

W 2000 r. zorganizowano w Sopocie sympozjum z propagatorami jedzenia roślin i przedstawicielami świata medycznego. Przyjechała Juliet Gellatley, założycielka wspieranej przez Paula McCartneya organizacji Viva! Na tym spotkaniu obliczono, że w ciągu swojego życia człowiek zjada przeciętnie 5 krów, 20 świń, 29 owiec, 760

1.1. Dlaczego warto poznać wegetarianizm?

kurczaków, 46 indyków, 15 kaczek, 7 królików, 1,5 gęsi i 500 kg ryb. Wszystkie te stworzenia, zanim trafią na talerz, są zamęczone¹⁷.

Szczególnie ulubioną przekąską są hamburgery, których skład bywa nader ciekawy: golonka ze ścięgnami i tłuszczem, mielonka z serc, języków i tłuszczu oraz najbardziej zaskakujący składnik – MRM czyli zmiażdżone i nie wykorzystane resztki zabitego zwierzęcia. Na całym świecie na mięso zabijanych jest około 25 mld zwierząt rocznie. Większość z nich umiera z powodu strachu i okropnych warunków, gdy są przewożone setki kilometrów, w ścisiku, bez jedzenia i picia. Te, które przeżyją czeka nieuchronny krwawy koniec. W rzeźniach podrzyna się im gardła, obdziera ze skóry i zanurza we wrzątku - często, gdy jeszcze żyją – a później przeznaczają się na przykład na pasztety albo hamburgery.

Już jest najwyższy czas, aby tym biednym zwierzętom i sobie okazać współczucie.

Współcześnie coraz więcej fizjologów, lekarzy i dietetyków zaleca stosowanie diety opartej na wykluczeniu mięsa.

Andrzej Ziemia, fizjolog z Centrum Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej PAN uważa, że: „Dobrze zaplanowana dieta wegetariańska dostarcza organizmowi wszystkie składniki niezbędne do prawidłowego działania¹⁸”.

¹⁷ "Przegląd", 2002.37

¹⁸ "Wiedza i Życie", 1999.7.

1.1. Dlaczego warto poznać wegetarianizm?

Anna Kłosińska, specjalistka do spraw żywienia stwierdza: „Powszechnie uważa się, że w codziennym menu dziecka nie może zabraknąć dań mięsnych. Tymczasem ani cielece klopsiki, ani też kanapki z szynką nie są niezbędne w jego diecie¹⁹”.

Małgorzata Rogalska-Niedźwiedź z Instytutu Żywności i Żywienia zauważa: „Jeśli dieta wegetariańska nie jest prowadzona spontanicznie, ale w oparciu o podstawy naukowe, wtedy warta jest propagowania²⁰”.

Ewa Wojas, lekarz z internetowej poradni pisze: „Wegetarianizm nie jest niczym złym, to normalna dieta, tyle że bez mięsa²¹”.

Ewa Karczewska, w artykule pt. „Wpływ wegetarianizmu na zdrowie człowieka” zauważa: „Szczególne zainteresowanie budzi wpływ diet wegetariańskich na zdrowie człowieka, jego sprawność psychofizyczną jak również profilaktykę i leczenie chorób cywilizacyjnych, głównie niedokrwiennej choroby serca, otyłości, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, raka okrężnicy, kamicy żółciowej i nerkowej. Stwierdzono, że osoby przestrzegające wegetariańskiego sposobu żywienia rzadziej zapadają na wyżej wymienione schorzenia. (...) Uważa się, że diety wegetariańskie zmniejszają ryzyko powstawania niektórych chorób cywilizacyjnych. Podłożem wielu chorób jest otyłość. Wegetarianizm okazuje się być bardzo dobrym sposobem w walce z otyłością a tym samym zmniejsza się

¹⁹ "Claudia", 2006.3

²⁰ PAP – Nauka w Polsce, 2004.11.1

²¹ zdrowemiasto.pl, 2004.06.07

1.1. Dlaczego warto poznać wegetarianizm?

ryzyko zachorowania na cukrzycę insulinoniezależną. U ludzi stosujących diety wegetariańskie zmiany miażdżycowe ulegają zahamowaniu a nawet cofają się. Zmniejsza się też ryzyko zachorowania na raka jelita grubego a zwłaszcza okrężnicy. Przypuszcza się, że u wegetarian rzadziej występuje rak sutka, ale może mieć na to wpływ niepalenie przez nich papierosów. Podobnie jest z rakiem płuc i mniejszą zachorowalnością na to schorzenie wegetarian można raczej wytłumaczyć tym, iż na ogół nie palą papierosów, a spożywają dużo warzyw i owoców. (...) Jeśli chodzi o ciśnienie tętnicze krwi uważa się, że u wegetarian jest ono niższe, ale jest to prawdopodobnie związane nie tylko z dietą, lecz także z masą ciała. Ponadto używają oni mniej soli do produkcji potraw a poza tym z reguły nie piją alkoholu i kawy”²².

Bonnie Lieban²³ podaje dziesięć powodów, by odżywiać się w sposób bardziej wegetariański.

Rak. Studia naukowe z dużym prawdopodobieństwem wskazują, że owoce i warzywa posiadają cechy chroniące przed różnymi rodzajami raka: płuc, okrężnicy, żołądka, jamy ustnej, krtani, przełyku i pęcherza. Natomiast najnowsze badania odkryły, że likopen, karotenoid w pomidorach i w sosie pomidorowym, może chronić przed rakiem prostaty.

Choroby serca. Dieta roślinna składająca się z owoców i warzyw potrafi zredukować ryzyko choroby serca, zwłaszcza, że ogranicza

²² profesor.pl 2004.

²³ 1875 Connecticut Ave., N.W., Suite 300, Washington DC 20009-5728

1.1. Dlaczego warto poznać wegetarianizm?

poziom tłuszczów nasyconych i niepożądanego cholesterolu, podstawowych czynników ułatwiających powstanie choroby serca.

Wylew. Istnieją dowody sugerujące, że regularne jedzenie warzyw i owoców wpływa korzystnie na zmniejszenie ryzyka wystąpienia wylewu.

Zaparcia. Bogate w błonnik ziarna, zwłaszcza otręby pszenne, pomagają zapobiegać zaparciom.

Cukrzyca. Odkryto, że prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę w wieku dorosłym jest mniejsze u osób jadających więcej produktów pełnoziarnistych (razowy chleb, niezłuszczone ziarna).

Zatrucia. Każde pożywienie, włącznie z roślinami, może zawierać trucizny, ale mięso, „owoce” morza i nabiał (jaja) są największymi dostarczycielami trucizn wywołujących poważne schorzenia.

Środowisko. Na wyprodukowanie żywego inwentarza przeznaczonego do zjedzenia potrzebujemy około dziesięć razy więcej energii niż na wyprodukowanie porównywalnej ilości warzyw.

Koszty. Żywność roślinna jest zwykle w niższej cenie niż pożywienie mięsne. Dotyczy to zarówno sklepów, jak i restauracji.

Dobro zwierząt. Zwierzęta, które zjadamy, przeważnie zanim zostaną zabite, są hodowane i transportowane w brutalnych warunkach. Jedząc mięso, odżywiamy się cierpieniem zwierząt.

1.1. Dlaczego warto poznać wegetarianizm?

Smak. Bezspornym powodem, dla którego warto stosować dietę roślinną jest to, że posiłki warzywno-zbożowo-owocowe po prostu doskonale smakują.

Znamy dużo przykładów światowych autorytetów popierających roślinne odżywianie. Wymieńmy tu chociażby laureatów Nagrody Nobla będących wegetarianami.

Rabindranath Tagore -1913, literatura; Albert Einstein - 1921, fizyka, George Bernard Shaw – 1925, literatura; Sir C. V. Raman – 1930, fizyka; Albert Schweitzer – 1952, pokój; Linus Pauling – 1954, chemia i - 1962, pokój; George Wald, 1967, medycyna; Isaac Bashevis Singer – 1978, literatura, Chandrashekar Subrahmanyam - 1983, fizyka; Elie Wiesel - 1986, pokój; 14. Dalaj Lama - 1989, pokój; Aung San Suu Kyi - 1991, pokój; V.S. Naipaul - 2001r, literatura; JM Coetzee - 2003, literatura.

W tym miejscu wypada podkreślić, że wegetarianizm nie jest wymysłem „odlotowców” ani określonego lobby producentów żywności. Również łączenie wegetarianizmu ze snobistycznym stylem życia nie jest w pełni słuszne. Szczególnie opinie typu: „Nie jesz mięsa, to pewnie należysz do jakiejś sekty”, wywołują jedynie uśmiech i nie są godne naszego komentarza.

Zdaniem autora, wegetariański styl życia stanowi naturalny element nieustannie doskonalącego się i niekrzywdzącego, wiecznego życia. W ostatnim czasie mamy okazję obserwować wzrost intensywności działań na rzecz ochrony życia zwierząt, a co się z tym wiąże,

1.1. Dlaczego warto poznać wegetarianizm?

zwiększenie zainteresowania wegetarianizmem. Jest to niewątpliwie związane z ogólnym podwyższaniem się poziomu świadomości ludzkości.

Wiodącą ogólnoswiatową akcją promującą roślinne, darujące życie pożywienie jest program „Alternatywne Życie”. Przypomina on ludzkości, że mądrze jest przejść na zawsze na wegetariańską dietę²⁴. Program ten proponuje ludzkości: „Zmień swoje życie, zmień swoje serce, zmień swoją dietę. Koniec z zabijaniem. Bądź zdrowy i kochający”.

1.2. Ważne rady dla początkujących wegetarian

Przechodząc całkowicie na wegetariańską dietę, trzeba być stanowczym i pozwolić organizmowi na samooczyszczenie, a więc:

Nie zrażać się możliwymi reakcjami ciała, charakterystycznymi dla procesu samooczyszczania (biegunka, wypryski na skórze, denerwujące uczucie nienasycenia), na początku wegetariańskiej drogi - przecież ustrój jest bardzo zatruty wieloletnim wchłanianiem mięsa. Jest to naturalny proces, niemniej w sytuacjach wątpliwych, wskazane jest skonsultowanie się z lekarzem (najlepiej wegetarianinem).

²⁴ godsdirectcontact.us/com/vegetarian/alternativeliving/download.htm

1.2. Ważne rady dla początkujących wegetarian

Ograniczyć do niezbędnego minimum przyjmowanie sztucznych odżywek. Większość z nich uzyskiwana jest ze zwierząt (wątroba, krew, kości).

Unikać zatruwania się produktami zawierającymi zwierzęce składniki: żółte sery dojrzewające (podpuszczka z żołądków), klasyczne galaretki (żelatyna z kości, lecytyna z tkanek nerwowych), niektóre gatunki pieczywa (jaja), większość mydeł (tłuszcz zwierzęcy), różne ubrania (skóry).

Jadając w zakładach zbiorowego żywienia, trzeba brać pod uwagę fakt, iż większość oficjalnych przepisów spożywczych przewiduje używanie składników pochodzenia zwierzęcego do kasz²⁵ (jaja, tłuszcz - smalec), ryżu (białko jaj), albo ziemniaków (łój). Także warzywa bywają wcześniej gotowane w wywarze mięsnym.

W miarę możliwości należy jeść to, co się najbardziej lubi. Brak zaufania do potrawy wpływa niekorzystnie na układ trawienny.

Niektóre wyroby mają w nazwie słowa: „wegetariański” lub „ekologiczny”, wyłącznie z komercyjnych względów.

Pić nieco więcej świeżych soków owocowych i źródlanej wody.

Wybierać przebywanie w miejscach nie związanych z zabijaniem zwierząt.

Utrzymywać częstsze kontakty z osobami niejedzącymi mięsa.

²⁵ Kasza bywa wcześniej wymieszana z jajami, następnie suszona i później gotowana w wodzie z dodatkiem smalcu

1.2. Ważne rady dla początkujących wegetarian

Uważnie obserwować poczynania przemysłowców „udoskonalających” naturę (np. genetyka).

Pamiętać, że każdy konsument ma prawo wiedzieć wszystko o tym, co kupuje do jedzenia.

Zapomnieć o jakimkolwiek fanatyzmie: jeżeli przypadkowo spożyjesz produkt zawierający mięso, nic się nie stanie. Fakt, że jesteś wegetarianinem, nie upoważnia Cię do traktowania z góry innych ludzi (nie trzeba nikogo na siłę namawiać do przejścia na wegetarianizm). Klasyczny wegetarianizm głosi konieczność obserwowania, rozumienia, szanowania i kochania żywych istot. Zabijanie zwierząt i ich jedzenie jest zaprzeczeniem tej tezy.

Światowa Deklaracja Praw Zwierzęcia, uchwalona przez UNESCO 15 października 1978 r. w Paryżu, obwieszcza²⁶:

Art. 1. Wszystkie zwierzęta rodzą się równe wobec życia i mają te same prawa do istnienia.

Art. 11. Każdy akt prowadzący do zabicia zwierzęcia bez koniecznej potrzeby, jest mordem, czyli zbrodnią przeciw życiu.

Wszystkie znaczące światowe religie przypominają człowiekowi: **Nie zabijaj!**

Tak zakończmy definiowanie wegetarianizmu.

²⁶ Wybrane artykuły.