

---

# Wegetarianizm

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2481 razy.

bardzo długie, więc podaje spis treści.

Nie ma przepisów, tylko same gadanie :-)

1. Jak zostałam jaroszka ja i moj maz
2. Uwagi ogólne o jarskim gotowaniu
3. Na co trzeba uważać.
4. Wyjście w świat (goście, restauracje, wizyty)
5. Zakupy.
6. Literatura i książki kucharskie.
7. Zakonczenie

\*\*\*\*\*

1. Jak zostałam jaroszka ja i moj maz

Obserwator z zewnątrz pewnie by stwierdził, że zostałam wegetarianką z dnia na dzień, łatwo i bezboleśnie. Jednak złożyło się na moją decyzję wiele wcześniejszych przyczyn, które w końcu do niej doprowadziły. Przed samą przeprowadzką z Sydney do Alice Springs przeszłam bardzo ciężką operację, która miała mi umożliwić zajście w ciążę. Tak się nie stało, a okoliczności przed i po operacji nieraz przywoływały mi na myśl skojarzenie ze zwierzęciem laboratoryjnym.

Pierwszy rok w Alice Springs był dla mnie trudny. Nie miałam pracy (przyjechalismy tu ze względu na pracę mojego byłego meza antropologa), a piekielne upały dawały mi się we znaki. Tak od października do marca średnia temperatura w dzień to 38 stopni, a na niebie ani chmurki. Nieraz gdy jechałam na zakupy bałam się, że mięso mi się zasmierdnie w samochodzie zanim dojadę do domu. Jadłam więc tego mięsa coraz mniej, żywiłam się głównie owocami, mrożonym jogurtem, chlebem. Pewnego dnia zorientowałam się, że już od 3 miesięcy nie jadłam mięsa - i żyje! No a potem zdarzyła się krowa. Moj były maz wrócił z kilkudniowego wyjazdu do buszu, i opowiedział mi, że widział na jednej z farm (a farmy tu są ogromnym obszarem, nieraz jak małe państwa europejskie) ocembrowaną, wyschniętą studnię na wodę dla bydła. Na cembrowinie tej studni zawiesiła się krowa, i tak zdechła z pragnienia. Został z niej tylko szkielet objedzony przez mrowki. Wtedy podjęłam decyzję. Powiedziałam sobie, że z jednej strony cywilizacja jest okropna, skoro dzieją się takie rzeczy. A z drugiej strony cywilizacja jest wspaniała, bo dzięki niej mogę zostać wegetarianką bez większego ryzyka dla zdrowia, z opieką lekarską gdy takowej zapotrzebuje, z odpowiednią literaturą, ze sklepami pełnymi produktów do jarskiego gotowania. Do tych tematów jeszcze wrócę w następnych punktach. Minelo parę lat, rozwiodłam się w końcu z mezem (który ożenił się ponownie i ma rocznego synka, więc wszystko się dobrze skończyło). Potem poznałam Johna. Nie chciałam na nim od razu wymuszać przejścia na wegetarianizm - w końcu wyemigrował dla mnie do Australii. Gotowałam mu mięso, a sobie moje jarskie zarcie, aż pewnego dnia siedzieliśmy sobie przed telewizorem jedząc obiad. Był program właśnie na temat hodowli zwierząt na ubój, dla mnie niektóre sceny były wstrząsające więc zapytałam, czy musimy to oglądać, bo dla mnie to szokujący program. John odpowiedział 'ten program powinien być szokujący'. Jestem osobą spokojną, i rzadko wybucham, ale za to jak wybuchne to jest 'big bang'. Wtedy wybuchłam, bo John oglądał ten program z raczkiem pasztecik. Zapytałam więc słodko jak godzi jedno z drugim, on odpowiedział coś metnie i wykretnie, więc zwymyślałam go od hipokrytów i wyłączyłam telewizor. Następnego dnia zadeklarował, że chce przejść na wegetarianizm, i prosi o cierpliwość, wsparcie i pomoc, ponieważ wie, że będzie mu brakować mięsa a zwłaszcza wedlin. Można u nas w sklepach dostać specjalne produkty dla wegetarianów, które przypominają smakiem i konsystencją mięso, wedliny, boczek itd. Można też kupić jarskie burgery, więc zaczęłam mu to gotować, i muszę go pochwalić, bo ani razu się nie 'skusił', nawet jak szliśmy do znajomych na barbecue. Mamy oboje dobre poczucie humoru, i to nam też bardzo pomogło.

## 2. Uwagi ogólne o jarskim gotowaniu

Wbrew powszechnemu przekonaniu (spotkałam się z tym często) kuchnia jarska nie musi oznaczać gotowania potraw azjatyckich czy indyjskich, ani częstego stosowania produktów sojowych, 'miesopodobnych' czy używania egzotycznych przypraw. Wiele potraw wspominanych w tej grupie to potrawy jarskie - cała 'seria' słodkich obiadów, czy np potrawy podawane na Wigilie. Placki kartoflane, krostki z kapusta, potrawy kuchni włoskiej - spaghetti z różnymi sosami na bazie pomidorowej czy serowo-smietanowej (pasta Alfredo). Można te sosy zaadaptować na bezmiesne szalenie łatwo. Można zrobić jarską pizzę czy focaccia. Nie mówiąc o salatach i salatkach z dodatkiem ryżu czy makaronu. A polska sałatka jarzynowa?

Niemal wszystkie zupy można przygotować na wywarze z samych jarzyn, i dodać zasmażkę dla zagęszczenia (albo część zmiksować), jeśli ktoś nie lubi konsystencji takiej zupy z samej zieleniny (co moja mama obrazowo nazywa 'kompotem z jarzyn'). Żeby takie zupy wzbogacić można dodać rozmaite fasole, groch, soczewicę czerwoną lub brązową, zasypać pod koniec gotowania grysiem czy polentą (grysiem z kukurydzy). A zapiekanki? A kasza gryczana z sosem grzybowym? Młode ziemniaczki z sosem koperkowym i jajkiem sadzonym? Można zaadoptować golabki, nadziewana paprykę - jeżeli się użyje ryżu brązowego z domieszką dzikiego ryżu, smażonej cebuli, papryki i grzybów to mięsa wcale tam nie brakuje. Ryby jem bardzo rzadko, ale mogą pomóc w okresie przejściowym.

## 3. Na co trzeba uważać.

Nie będę tu nikogo starała się przekonać o wyższości diety jarskiej nad wszystkozerną. W końcu coca-cola, frytki i czekoladka Mars to też jarski posiłek, a stek z sałata przewyższa go o niebo odżywczo. Gdy przeszłam już 'oficjalnie' na wegetarianizm zdałam sobie sprawę, że nie mogę po prostu usunąć ze swojej diety mięsa i jeść jak dawniej. Jako studentka miałam już wtedy dostęp do Internetu, więc zaczęłam czytać regularnie [rec.food.veg](http://rec.food.veg). Od tego czasu ta grupa zmieniła się bardzo, wtedy pisało do niej więcej lekarzy, dietetyków i osób z dużą wiedzą na ten temat. Zapisalam się też do Australian Vegetarian Society które publikuje miesięcznik pełen informacji dotyczących różnych aspektów wegetarianizmu. W Alice Springs, które jest małym miasteczkiem na odludziu dostęp do wszelkiej informacji jest utrudniony - jedna mała biblioteka, 2 księgarnie to wszystko. Dowiedziałam się między innymi, że żyjąc w rozwiniętym kraju bardzo trudno jest jeść tak, by mieć niedobór białka. Jarosze natomiast powinni 'pilnować' witamin z grupy B zwłaszcza B6, a także żelaza, choć panika na temat niedoboru żelaza w jarskiej diecie jest głównie nakreślana przez producentów mięsa, tak jak panika na temat niedoboru wapnia jest wprowadzana przez producentów mleka i produktów mlecznych. Na wszelki wypadek badam sobie krew co 4 lata, i jak dotąd wyniki mam doskonałe. Witaminy z grupy B nie rozpuszczają się w wodzie, więc nadmiar nie może zostać wydany z organizmu z moczem (jak np witamina C). Tak więc nie należy brać tabletek witaminy B w dużych ilościach 'na wszelki wypadek' - można sobie zaszkodzić. Ale osoba jedząca 3 normalne posiłki dziennie nie ma się czego obawiać. Ja ustanowiłam sobie zasadę, że w przeciagu całego tygodnia powinnam mieć przynajmniej jedną potrawę z ryżem, jedną z makaronem, pieczony ziemniak, jakiś surowek z dodatkiem ziaren słonecznika czy orzechów, jakiś strączkowiec, coś mlecznego (jogurt, ser itd - mleka nie lubię), jakiś zupa, zapiekankę czy jarzynowy gulasz 'ze wszystkim', itd. Wokół tej bazy buduję resztę potraw żeby był zdrowy balans. Nie lubię planowania 'dziennego' - wole tygodniowe, bo czasem jest tak gorąco, że zjem zamiast obiadu tylko kilka plasterków arbuza, a czasem pochłonę całą pizzę i zezre paczkę ciastek na deser. Ale odkąd pamiętam moja waga oscyluje pomiędzy 60 a 65 kilo (przy wzroście 173) więc widocznie mam dobrą taktykę :-).

## 4. Wyjście w świat (goście, restauracje, wizyty)

Wszystko to bardzo fajnie, a co zrobić jak idziemy w gości? Albo do restauracji? Kobiecie łatwiej ogłosić, że jest jaroszką, w końcu każdy wie, że kobiety to taka 'rasa' że zawsze są na jakiejs 'glupiej' diecie :-). Trudniej to ogłosić mężczyźnie, zwłaszcza w pewnych środowiskach. Podobno koleżanka z pracy mojego byłego męża powiedziała mi raz: 'was nie zaproszę, bo Ania jest wegetarianką i ja nie wiem, co ugotować'. Jeżeli gospodarze nie wiedzą, że jestem jaroszką, nie ogłaszam tego z góry żeby ich nie odstraszyć (nie zawsze, idę 'na wyczucie'). Gdy dochodzi do momentu nakładania na talerze zwykle mówię 'ja nie jem mięsa, więc dla mnie tylko sałata czy chleb, (i co tam jeszcze niemiesnego widzę), nic się nie martw, odbije sobie przy deserze, bo lubię słodkie, a przyszłam tu dla twojego uroczego towarzystwa, a nie na wyzerkę'. Zawsze działa. Zresztą tu są takie zwyczaje, że na party każdy przynosi coś do zarcia, więc w najgorszym wypadku jem swoje.

Każda restauracja w której byłam w Australii zawsze coś jarskiego ma w menu, a jeżeli nie ma, to jeżeli to dobra restauracja, to zawsze coś szybkiego upichca specjalnego. Może to być choćby pieczony ziemniak z sałata i kwaśna śmietana, jakiś makaron z sosem, grzanka z serem itd.

Gorzej może być z rodziną, i pamiętam listy z [rec.food.veg](http://rec.food.veg) od studentów wegetarianów, którzy jechali do

---

domu na Boze Narodzenie czy Thanksgiving i bali sie okropnie presji rodzicow. Moi rodzice na szczescie sa pol-jaroszami bo maja obsesje na punkcie zdrowego zywienia wiec nie mam problemow.

Najtrudniej mi bylo znalezc jarskie potrawy we Francji - ale mozna isc na obiad do chinskiej czy indyjskiej restauracji i zawsze tam bedzie cos jarskiego w menu. Slysalam zreszta, ze oryginalna kuchnia chinska jest w duzej czesci jarska potrawy podawane w chinskich restauracjach na zachodzie sa 'umiesnione' na zyczenie klienteli. A gdy ludzie czasem pytaja dlaczego zostalam jaroszka odpowiadam 'Because I respect life, every aspect of it' szanuje zycie w kazdym jego przejawie.

#### 5. Zakupy.

Jarska kuchnia jest przewaznie tansza od miesnej, chyba, ze ktos kupuje wyszukane owoce, jarzyny 'nie w sezonie' czy gotowe mrozone potrawy. Ale zauwazylam u siebie tendencje, ze coraz bardziej unikam produktow 'wysoce przerobionych' - np swieze jarzyny zamiast mrozonek czy puszek, itd. Czytam tez zawsze listy skladnikow na produktach, bo czesto sa wywary miesne w np zupach z torebki, czy podpuszczka z cielecego zaladka z serach, zelatyna w lodach i deserach. Staram sie tez kupowac kosmetyki ktore nie byly testowane na zwierzetach (w Australii jest to coraz lepiej oznakowane).

Male zakupy robie niemal codziennie, a duze raz na 2 tygodnie (suchy prowiant). Mam tez maly ogrodek warzywny i zielarski, bo swiezych ziol nic nie zastapi, a w sklepach sa bardzo drogie. Ziola mozna zreszta hodowac wszedzie, nawet w doniczkach na parapecie, a jaka to zabawa i przyjemnosc!

#### 6. Literatura i ksiazki kucharskie.

Kazda ksiazka kucharska ma jakies jarskie potrawy. Tym niemniej wole ksiazki kucharskie wegetarianskie, bo dania sa opracowane z punktu widzenia kompletnosci, a takze przewaznie niskotluszczowe. Moja ulubiona to 'Diet for a New World' Johna Robbinsa (on tez napisal 'Diet for New America', ale nie ma tam przepisow). Smakuje mi kazdy jego przepis. Mam tez potezna ksiazke Sundays at Moosewood Restaurant, ktora ma potrawy z calego swiata, takze polskie. Takze 'The Book of Whole Grains' z wprowadzeniem do kazdego rodzaju ziarna i ciekawymi przepisami, glownie na chleby i ciastka. Tez Kitty Champion 'Vegetarian Encyclopedia' gdzie w alfabetycznym porzadku sa owoce, jarzyny, orzechy, ziarna, ziola itd, i do kazdego jeden przepis. Ale czesto wymyslami wlasne przepisy, albo adaptuje z ksiazek czy czasopism. Jak nie wyjdzie, to trudno - wrzuce do kompostu :-). No i Internet. Jest polska grupa wegetarianska, ale swojego czasu bylo tam tyle napasci i wtracen od osob miesozernych, ze juz jej nie czytam.

#### 7. Zakonczenie

Mysle, ze najwiekszym problemem osoby przechodzacej z diety miesnej na jarska bedzie zmiana sposobu gotowania, planowania posilkow. Napewno masz sporo przepisow jarskich ktore juz masz dobrze opanowane - uzywaj ich. Nie rzucaj sie od razu na nowe przepisy a przynajmniej nie codziennie. Na poczatku przerazala mnie ilosc przygotowania do wielu potraw - zdawalo mi sie, ze to o tyle latwiej i prosciej wrzucic stek na patelnie, ugotowac ziemniaka, pokroic pomidora czy ogorka. To prawda, ze niektore potrawy wegetarianskie sa pracochlonne. Ale niektore sa bardzo szybkie, i z czasem uzbierasz sobie liste ulubionych potraw czy cale zestawy obiadowe. Przekonasz sie tez, ze zmienil ci sie smak, i co kiedys wydawalo ci sie bez smaku takim nie jest. W sposob naturalny zaczniesz uzywac mniej soli. Zastapisz ocet w niektórych potrawach (salatach) sokiem z cytryny. Itd. Jest to wielka nowa przygoda smakowa. Zrobi ci sie kolorowo na stole. Ja zauwazylam u siebie, ze w godzinie po obiedzie jestem zdolna do wysilku umyslowego, podczas gdy kiedys strawienie miesnego obiadu zajmowalo mi wiele godzin. Z moim poprzednim mezem mialam uklad, ze on przyrzadza swoje mieso, a ja robie reszte, tzn gotowalam dla siebie to co uwazalam, a on do tego dorzucal jakis kotlet itd. Ale nasze malzenstwo juz sie wtedy sypalo, wiec mi nie zalezalo. Mysle, ze nie jest to dobry uklad. Bede myslec, co by ci tu poradzic. Zajrzyj na rec.food.veg, idz do lokalnej biblioteki, moze jest jakas wegetarianska grupa wokolice.

Zycze Ci powodzenia. I daj znac, jak Ci idzie!

Uf, ale to dlugie sie zrobilo!

Dziekuje za cierpliwosc.

From: annas@shell02.ozemail.com.au (ANNA ZUKOWSKI)