Wegetarianizm w praktyce

Wojciech Łukaszewski

ZŁOTE MYŚLI

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

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:
"Wegetarianizm w praktyce"
Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, kliknij tutaj

Darmowa publikacja dostarczona przez
ZloteMysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl
Data: 22.05.2006
Tytuł: Wegetarianizm w praktyce (fragment utworu)
Autor: Wojciech Łukaszewski

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, WARTE 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**

Wstęp

Oto poradnik dla wszystkich zainteresowanych praktycznymi aspektami szeroko pojętego wegetarianizmu.

Drogi Czytelniku,

znajdziesz tu mnóstwo informacji dotyczących codziennego i odświętnego 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 materii[1]. 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.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

pożywieniem. Dla człowieka szczególne znaczenie ma odżywianie 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 dniach[2]. 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 schorzenia[3]. 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.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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, wpychają 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 chemicznych[4]? Czy wiesz, że w opakowaniach zawarte jest jeszcze więcej tysięcy związków chemicznych[5]? 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.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

smakiem i nie chorowali. Przy okazji każdej wizyty w sklepie, nie warto dawać się ponosić 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 przyjmiemy 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.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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 niezwykłe odkrycia leczniczego działania żywności; Warszawa 1996.

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

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

U wegetarian, w porównaniu z osobami odżywiającymi się tradycyjnie, stwierdzono mniej zachorowań na serce, nowotwory, cukrzycę, osteoporozę, kamicę nerkową, kamicę żółciową. Ludzie jedzący tylko rośliny, z zasady mają obniżony w odniesieniu do całej populacji poziom całkowitego i „złego" cholesterolu[8]. 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] Czelaj A. - Pięć przemian w kuchni wegetariańskiej; Warszawa 1992.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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 urozmaicona[10].

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 wyraźnie zredukowane. Dieta wegetariańska jest zgodna z zasadami

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

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

zdrowego odżywiania się oraz aktualnymi wskazaniami 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 wegetarian[11]. 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 informacji[12]. 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.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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 – planta – plant – Pflanze
roślinny – vegetale – vegetable – pflanzlich
owoce – frutta – fruit – Obst
owoce cytrusowe – agrumi – citrus fruits - Agrumen
orzech – noce – nut – Nuss

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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 ukierunkowań[13]. Sądzić wypada, iż w niedalekiej przyszłości będą powstawały „bezmięsne" 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 :)

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

Badania socjodemograficzne[14] 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 obywateli[15]. Biorąc pod uwagę powszechnie pojawiające się w mediach informacje ostrzegające przed spożywaniem chorego[16] 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.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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 przetwórni), 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

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

kurczaków, 46 indyków, 15 kaczek, 7 królików, 1,5 gęsi i 500 kg ryb. Wszystkie te stworzenia, zanim trafią na talerz, są zamęczone[17].

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 ścisku, 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 przeznacza 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 Ziemba, fizjolog z Centrum Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej PAN uważa, że: „Dobrze zaplanowana dieta wegetariańska dostarcza organizmowi wszystkie składniki niezbędne do prawidłowego działania[18]".

[17] "Przegląd", 2002.37
[18] "Wiedza i Życie", 1999.7.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

Anna Kłosińska, specjalistka do spraw żywienia stwierdza: „Powszechnie uważa się, że w codziennym menu dziecka nie może zabraknąć dań mięsnych. Tymczasem ani cielęce klopsiki, ani też kanapki z szynką nie są niezbędne w jego diecie[19]".

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 propagowania[20]".

Ewa Wojas, lekarz z internetowej poradni pisze: „Wegetarianizm nie jest niczym złym, to normalna dieta, tyle że bez mięsa[21]".

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

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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 zachorowalność 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 Lieban[23] 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

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

Smak. Bezsprzecznym 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,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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

Wiodącą ogólnoświatową akcją promującą roślinne, darowujące życie pożywienie jest program „Alternatywne Życie". Przypomina on ludzkości, że mądrze jest przejść na zawsze na wegetariańską dietę[24]. 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

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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 kasz[25] (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

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

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, obwieszcza[26]:

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.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

7. Zagrożenia

Człowiek jest w znacznej mierze tym, co je, co wkłada do ust i połyka. Wiele zdrowotnych problemów współczesnego społeczeństwa wynika z nagminnie praktykowanego ulepszania naturalnej żywności. Najpierw „uszlachetniana" jest gleba, później rośliny traktowane są środkami pobudzającymi wzrost, chroniącymi przed szkodnikami, ułatwiającymi transport i przechowywanie. Wpływ tych wszystkich syntetycznych i półsyntetycznych dodatków na ludzi organizm, nie jest w pełni jednoznaczny. Oczywiście laboratoria starają się, aby wszystko było należycie kontrolowane i jak najmniej toksyczne - ale...

Podstawą pożywienia współczesnych ludzi są: biała mąka, biały cukier, tłuszcze zwierzęce, przetwory mięsne, junk-food (śmieciowe jedzenie): hamburgery, frytki, hot-dogi, chipsy, koloryzowane napoje chłodzące i tak dalej. Taka dieta jest przyczyną kilkudziesięciu jednostek chorobowych, w tym: chorób układu krążenia, nowotworów, zaburzeń układu trawienia, schorzeń kości, cukrzycy, otyłości, alergii.

Trzeba wiedzieć, że praktycznie nie istnieje skuteczny nadzór nad całym procesem powstawania produktu spożywczego (od rośliny do sklepowej lady). Co w takim razie może zrobić konsument, aby się przed tym wszystkim bronić? Powinien zmienić swoje nawyki żywieniowe na bezpieczniejsze i dbać o aktualizowanie swojej wiedzy

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

z tego zakresu. W interesie całego społeczeństwa jest posiadanie informacji na temat rolnictwa ekologicznego, wegetarianizmu oraz powszechne nauczanie sposobów uzyskiwania wiedzy o zawartości i pochodzeniu kupowanych produktów spożywczych. Każdy ma prawo wiedzieć, co je.

7.1. Manipulacje genetyczne

Już nie da się zapobiec wprowadzaniu coraz współcześniejszej biotechnologii do przemysłu spożywczego.

Ujmując zagadnienie szerzej, całe rolnictwo szybko staje się przemysłem. Na sklepowych półkach można bez przeszkód znaleźć żywność wyprodukowaną metodami inżynierii genetycznej[27].

Inżynieria genetyczna umożliwia wprowadzenie do organizmów fragmentów DNA, sztucznie rekombinowanych albo zapożyczonych z innych organizmów. Celem tego jest uzyskanie cech, których prawdopodobnie nie udałoby się wykształcić drogą klasycznego rozmnażania. GMO – Genetycznie Modyfikowane Organizmy są wielce sztuczne. Nigdy w przyrodzie samoistnie nie powstają na przykład: pomidor z genem ryby, ziemniak z genem meduzy, ryż z genem człowieka, kukurydza z genem bakterii. Na dużą skalę wprowadzono GMO pod koniec ubiegłego wieku. Obecnie najwięcej

[27] Informacje o żywności zmienianej genetycznie znajdziesz m. in. na stronie icppc.pl

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

roślin modyfikowanych genetycznie produkuje się w USA, Kanadzie, Brazylii, Argentynie, Hiszpanii, Bułgarii i Rumuni.

Takie zabiegi mają dwa główne cele: uzyskanie tańszych produktów i projektowanie wysoko standaryzowanej żywności o precyzyjnie ustalonym wzorze. Według tego poglądu, „nowoczesna" sałata z Arizony winna być nieodróżnialna od „nowoczesnej" sałaty z Katalonii. Czy naprawdę tego chcemy?

Mamy więc genetycznie modyfikowane: żyto, pszenicę, owies, jęczmień, rzepak, kukurydzę, soję, pomidory, winogrona, banany, ziemniaki (frytki), buraki cukrowe, dynię, papaję, cykorię, tytoń, bawełnę, sałatę. Organizmy genetycznie modyfikowane (OGM) spotykamy w większości przetworów mlekopochodnych i farmaceutycznych. Pośrednio lub bezpośrednio zawierają je: wyroby cukiernicze i czekoladowe, lody i desery, koncentraty spożywcze, sosy, zupy błyskawiczne, majonez, margaryna, miksy masła i oleju, płatki śniadaniowe, przyprawy, napoje bezalkoholowe, słodziki, ocet, konserwy, i tak dalej.

Do produkcji żywności dla wegetarian jako podstawowych surowców używa się soi i kukurydzy, które są przeważnie zmieniane genetycznie.

Okazuje się, że tego typu manipulowanie naturą prowadzone jest prawie na wszystkich roślinach[28]. W owej niechlubnej dziedzinie, do światowej czołówki ostatnio dobijają Niemcy, Holandia, Francja

[28] Organizmy zmodyfikowane genetycznie - ang. GMOs.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

i Wielka Brytania. Oficjalnie naukowcom idzie o uzyskanie roślin odpornych na: środki chwastobójcze, szkodniki gryzące, porażenie wirusami oraz wyprodukowanie roślin o pożądanej zawartości określonych ingrediencji (na przykład ziemniaki przeznaczane na frytki albo czipsy). Sztucznie wytwarza się już więcej niż 20 enzymów, jak: chymozyna (w podpuszczkach serowych), amalaza (w pieczywie), pektynaza (w syropach i sokach owocowych), inwertaza (w marcepanie). Różne substancje wzmacniające zapach (chociażby glutaminian i wanilina), są produkowane przez mikroorganizmy zmienione genetycznie.

Nie trzeba uwypuklać, że działania technogenetyczne obejmują również zwierzęta, od bakterii do ssaków - i oczywiście ludzi (sic!).

Zabawa z genami żywych organizmów grozi wymykaniem się spod kontroli i wymaga przyjęcia ogromnej odpowiedzialności. Jest to dziedzina balansująca na granicy dozwolonych ludziom działań.

Bo wolność nie oznacza swobody robienia wszystkiego!

Stosowanie inżynierii genetycznej wywołuje wzrost substancji trujących, alergenów, związków zakłócających reakcje organizmów na lekarstwa - a zwłaszcza nienaturalne powoływanie do istnienia zdolnych do rozmnażania form, wyposażonych w nowe cechy. Te formy wydostają się z laboratoriów i zakładów przetwórczych przez ścieki, wyziewy gazowe, odpady poprodukcyjne i tak dalej. Ilustracją mogą być już dziko rosnące na polach rośliny transgeniczne[29].

[29] Transgeniczne - wyhodowane ze zmienionych genetycznie komórek.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

W Polsce, oficjalnie, wprowadzane do obrotu produkty żywnościowe zawierające organizmy genetycznie zmodyfikowane lub składające się z takich organizmów albo ich części, powinny być oznakowane[30] napisem (przy nazwie): „produkt genetycznie modyfikowany" lub „genetycznie modyfikowane". Jednakże, zgodnie z przepisami obowiązującymi zarówno w Unii Europejskiej, jak i w Polsce, obowiązkowe znakowanie produktu na opakowaniu jednostkowym jest wymagane, gdy produkt zawiera powyżej 1% zmodyfikowanego DNA. Innych produktów nie trzeba oznaczać!

Ekosystem budowany przez tysiące lat, może zostać zachwiany w ciągu kilku godzin. I co wtedy? Czy znacie ten film? Król pewnego bogatego kraju dosypuje „coś" do ziarna zebranego na polach swojego królestwa i posyła to zmodyfikowane ziarno jako „podarunek" dla ludności ościennego biednego kraju. Obdarowani cieszą się hojnością bogatego króla, spożywają ziarno i - poznają „dobroć" darczyńcy. Prosimy nie przerażać się, mamy na myśli jedynie wymyślony, fantastyczny film. Naprawdę!

Dla równowagi podajemy optymistyczną wiadomość podaną przez środki masowego przekazu na początku marca 2004 r. W USA, około 150 km od San Francisco, w okręgu Mendocino, będzie utworzona pierwsza w tym kraju strefa wolna od inżynierii genetycznej. Brawo!

Co zatem możesz zrobić w tym zakresie, jako przeciętny konsument?

[30] Od 22 kwietnia 2000 r. (Rozporządzenie Ministra Ochrony Środowiska, Zasobów naturalnych i Leśnictwa z 8.10.2000r.).

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

Staraj się wybierać lokalną żywność sprawdzonej jakości.

Nie kupuj w sklepach i hurtowniach żywności z GMO.

Popieraj tworzenie stref wolnych od GMO.

Nasze zdanie znasz. Dla ilustracji przytaczamy fragmenty dwóch przeciwstawnych wypowiedzi na temat GMO[31]. No cóż, zawsze będą ludzie chętni do dyskutowania... i dyskutowania.

Iwona Traczyk - Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie: „Trzeba wyraźnie powiedzieć, że nie ma żadnych dowodów na to, by żywność zmodyfikowana genetycznie była niebezpieczna dla człowieka. Tego rodzaju produkty, zanim zostaną wprowadzone do obrotu, przechodzą bardzo szczegółowe badania i testy. (...) Dzięki inżynierii genetycznej, stworzono rośliny odporne na szkodniki i środki ochrony roślin. (...) W niedalekiej przyszłości najprawdopodobniej pojawią się też w sprzedaży rośliny zmodyfikowane genetycznie o zmienionej wartości odżywczej, zawierające więcej niezbędnych dla zdrowia witamin, składników mineralnych, kwasów omega-3. Tego rodzaju produkty ułatwią komponowanie zdrowej i pełnowartościowej diety".

Jadwiga Łopata – Międzynarodowa Koalicja dla Ochrony Polskiej Wsi: „Nigdy wcześniej rośliny zmodyfikowane genetycznie nie były częścią jadłospisu człowieka. Nie wiadomo więc, jak wpływają na jego zdrowie i czy są bezpieczne. Istnieje ryzyko, że wprowadzone do

[31] „Samo zdrowie", 2003.05.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

żywych organizmów obce geny mogą stać się impulsem do powstawania chorobotwórczych mutacji. (...) Nie widzę potrzeby genetycznego wzbogacania żywności witaminami lub składnikami mineralnymi, bo rośliny produkowane metodami tradycyjnymi (zwłaszcza żywność ekologiczna) są wystarczająco bogate pod względem odżywczym. Metody jej produkcji i przetwarzania sprawdzone zostały przez pokolenia. Ryzykowne technologie, których skutki są trudne do przewidzenia, nie są więc potrzebne (...) Wbrew wcześniejszym zapewnieniom producentów, GMO nie jest też wcale tańsza od tradycyjnej".

7.2. Szkodliwe czynniki występujące w żywności

Nie ustrzeżemy się wszystkich niebezpieczeństw tego świata. Życie ludzkie z założenia jest niepewną grą. Dobrze wiemy, czym kończy się ta zabawa. Ale człowiek dysponuje ogromną przystosowawczą mocą, umie przyzwyczaić się do wszystkiego. Nie wolno popadać w pesymizm i wszechobecne zastraszenie. Nasze myśli tworzą rzeczywistość, bądźmy optymistami. Zaprawdę, potrafimy skutecznie ochronić się przed rozmaitymi kłopotami - ale uświadamiamy sobie to w zbyt małym zakresie. Przecież, gdyby było inaczej, gatunek ludzki już dawno przestałby istnieć. Czy tak?

A zatem - wraz z codzienną żywnością wprowadzamy do swych organizmów rozmaite śmieci i trucizny. Dziennik "La Repubblica", opierając się na wynikach badań przeprowadzonych w Uniwersytecie Mediolańskim informuje o kolejnym alarmie podniesionym przez

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

naukowców w związku ze stwierdzeniem toksyn i innych szkodliwych składników w różnych kartonowych oraz aluminiowych opakowaniach.: „W kartonowych pudełkach do pizzy na wynos znajdują się trujące substancje, które uwalniają się już w temperaturze 60 stopni Celsjusza, a więc co najmniej takiej, w jakiej jest ona pakowana. Chodzi między innymi o takie substancje jak benzen i naftalen. Szczególne zaniepokojenie mediolańskich naukowców wywołała obecność substancji, nazywanej w skrócie DIPB, a której stosowania zabroniła Unia Europejska[32]".

Nasz system obronny spełnia swoją powinność, ale za często pracuje na pełnych obrotach. Jako istoty świadome, mamy obowiązek wspomagać naszą naturalną siłę. Jak? Między innymi unikając problematycznej żywności i zdając sobie sprawę z zagrożeń wpływających przez usta.

Zatem co jest aż tak niedobrego w produktach spożywczych? Poprawmy się: Co niekorzystnego może nam potencjalnie grozić, gdy będziemy beztrosko spożywać niepewne jedzenie?

DETERGENTY. Środki czystości, do mycia, prania, czyszczenia[33].

DROBNOUSTROJE. Małe, niewidoczne organizmy znajdują się wszędzie. Niektóre z nich (bakterie, pleśnie) powodują psucie się żywności i mogą przyczyniać się do zatruć pokarmowych

[32] PAP 2006.04.07.

[33] Środki czystości trzeba stosować dokładnie według załączonego sposobu użycia. Należy zauważyć, iż teraz pojawia się coraz więcej małotoksycznych roślinnych preparatów przydatnych do utrzymania higieny - te wybierajmy.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

(salmonella, enterotoksyna, jad kiełbasiany). Najlepiej czują się w środowisku wilgotnym o temperaturze 10°C - 40°C. Pamiętajmy, że żywność zakażona na przykład salmonellą, wizualnie nie musi wykazywać oznak zepsucia![34]

METALE. Przenikają do żywności z opakowań, naczyń, środków pielęgnacji roślin, skażonego powietrza. Niekorzystnymi metalami dla człowieka są zwłaszcza: ołów, kadm, arsen, rtęć, beryl, miedź, cynk, antymon[35]. Prawie połowa polskich gleb jest nadmiernie skażona metalami ciężkimi - „metalami śmierci".

NATURALNE ROŚLINNE TOKSYNY. Trucizny w grzybach; wolno jeść tylko na pewno znane grzyby[36]. Cyjanowodór w pestkach owoców (brzoskwinie, śliwki, morele, wiśnie, czereśnie, jabłka); nie trzeba rozgryzać pestek wymienionych owoców[37]. Solanina w ziemniakach - szczególnie ziemniaki młode i kiełkujące zawierają tę szkodliwą substancję zgromadzoną tuż pod łupiną[38].

NIEHIGIENICZNE POSTĘPOWANIE PRODUCENTÓW I HANDLOWCÓW. Bez komentarza.

---

[34] Ogólnie, żywność najlepiej jest przechowywać w suchych i chłodnych miejscach (często wietrzonych). Oczywiście, obowiązkowo przestrzegajmy terminów ważności do spożycia danych produktów. I jedzmy dużo świeżych warzyw oraz owoców zawierających witaminę C, która pełni funkcję ochronną przed wszelkimi zatruciami.

[35] Niektóre z nich są człowiekowi bardzo potrzebne (np. miedź, cynk), ale w określonej ilości.

[36] **Nie należy jadać grzybów odgrzewanych!**

[37] Jeśli rozgryziesz na przykład kilka pestek jabłek, to nic się nie stanie. Aby się zatruć, musiałbyś zjeść dużo całych pestek.

[38] Ziemniaki przed spożyciem trzeba dokładnie obierać.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

PASOŻYTY. Najczęściej są to: glisty, tasiemce, włośnie, owsiki. Wydalane z kałem zwierząt i ludzi jajeczka rozmaitych pasożytów, często przedostają się na warzywa i owoce. Bytują też w zakażonym mięsie. Pochodzą między innymi z gospodarstw rolnych stosujących nawozy zwierzęce (obornik)[39].

PESTYCYDY. Środki ochrony roślin. Gromadzą się w organizmach latami i powodują systematyczne pogarszanie stanu zdrowia[40]. Szczególnym problemem w Polsce są trujące związki azotowe - wchłaniane z gleby (nawozy sztuczne), wody (przecieki z gnojowisk), powietrza (spaliny samochodowe, palenie papierosów).

PLEŚNIE. Nadgniła marchew, pietruszka, pomidor, ziemniak, nie nadają się do jedzenia - nawet jeśli odkroi się kawałek pokryty pleśnią. W pozornie zdrowej części nadgnitych warzyw (również owoców) pozostają niewidoczne strzępki niebezpiecznych pleśni[41].

ŚRODKI ODSTRASZAJĄCE OWADY I GRYZONIE. Używając takich preparatów, trzeba bezwzględnie chronić przed nimi żywność[42].

[39] Mięsa nie trzeba jeść :)

[40] Warzywa i owoce, przed zjedzeniem musimy dokładnie myć - zimną, ciepłą i zimną wodą (trzykrotnie). Końcówki warzyw korzeniowych trzeba odcinać i wyrzucać.

[41] Zjedzenie takiego warzywa nie wywołuje natychmiastowych objawów, ale daje o sobie znać nawet po kilku latach. Nie oszczędzaj, jedząc tańsze, ale szkodliwe warzywa!

[42] Podobnie, jak w p. 25.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

7.3. Rośliny trujące

Ponoć nie trzeba banalnie wykazywać, że wegetarianie nie jedzą „jak popadnie" wszystkich roślin. A może jednak należy to robić? Wiele z roślin jest mało smacznych, niezbyt pożywnych, trudno przyswajalnych. Poza tym mamy zróżnicowane smaki, indywidualne potrzeby organizmu, bywamy uczuleni na różne substancje i wtedy unikamy zawierających je roślin. Są też zielone trucizny. Wymieńmy niektóre z nich.

BIELUŃ. Ma owalne liście o poszarpanych brzegach. Posiada duże kielichowate kwiaty, pojedyncze, w kolorze białym. Jego owoce są kolczaste. Wyróżnia się mdlącym zapachem.

CYKUTA. Ma wewnątrz puste łodygi nakrapiane na czerwono i małe dwu-trzy płatowe ząbkowane liście. Posiada małe baldachy drobnych białych kwiatków. Na szczęście odznacza się nieprzyjemnym zapachem.

JASKIER. Ma jasnożółte błyszczące kwiatki o pięciu lub więcej nakładających się na siebie płatkach.

LULEK CZARNY. Charakteryzuje się owalnymi liśćmi o ząbkowanych brzegach, pokrytymi lepkimi włoskami. Jego kwiaty są koloru czerwonego, widać na nich białe plamki.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

NAPARSTNICA. Wyróżnia się zwieńczonym szpicem z czerwonych, różowych lub żółtych kwiatów, liśćmi rurkowatego kształtu. Często spotykana na wysypiskach śmieci.

OSTRÓŻKA WYNIOSŁA. Liście tej rośliny układają się promieniście. Kwiaty przyciągają wzrok kolorami ciemnoczerwonym i niebieskim. Lubi obszary podmokłe.

SZCZWÓŁ PLAMISTY. Ma wewnątrz puste łodygi nakrapiane na purpurowo i jaśniejsze od spodu, grubo ząbkowane liście. Posiada gęste baldachy małych białych kwiatków. Dorasta do wysokości dwóch metrów. Ma bardzo odpychający zapach.

TOJAD MORDOWNIK. Posiada gęste liście w kształcie dłoni. Kusi głęboko wyciętymi, włochatymi kwiatami przypominające hełmy. Mają one kolor żółty lub fioletowy.

TRAGANEK POSPOLITY. Jego liście są ułożone w przeciwnie skierowane pary, są one drobne i strzałkowate. Ma grona jaskrawych kwiatów o barwie żółtobiałej, różowej lub purpurowej.

WILCZA JAGODA. Ma owalne liście, pojedyncze czerwonawe lub zielonawe kwiaty i błyszczące czarne jagody.

Mówiąc ogólnie, trującymi potrafią okazać się wszystkie nieznane rośliny. Szczególnie te mające jagody: białe, żółte, czarne, czerwone, zielone i posiadające kształt krzewu. Rośliny niekorzystne dla nas, przeważnie wydzielają gęste, podrażniające skórę soki. Zresztą, tak

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

fragmentarycznie opisane rośliny są niezwykle trudne do rozpoznania w warunkach naturalnych. Lepiej zwyczajnie, trzymać je z daleka od buzi.

7.4. Oznakowanie żywności

Prawidłowe oznakowanie żywności powinno obejmować: nazwę produktu, serię produkcyjną, nazwę i adres producenta, skład recepturowy (dokładny), obecność substancji dodatkowych, atestowany sposób produkcji, sposób użycia (w razie potrzeby), konieczne informacje zdrowotne (na przykład dla chorych na fenyloketonurię).

W badaniach konsumenckich, prawie wszyscy respondenci opowiadają się za specjalnym oznakowaniem żywności modyfikowanej genetycznie[43].

Obrońcy praw zwierząt propagują wyraźne wskazanie, że produkt nie był testowany na zwierzętach.

Wegetarianie oczekują, iż producenci będą jasno znakowali żywność nie zawierającą żadnych substancji pochodzenia zwierzęcego, ani nie stykającą się z takimi substancjami, podczas przygotowywania, przetwarzania i pakowania. Mógłby to być rysunek koszyczka wypełnionego warzywami, z czytelnym stylizowanym podpisem „wege".

[43] Badania Niemieckie wykazują, że aż 95% osób oczekuje tego typu oznaczeń. Patrz „Der Spiegel", 1995, nr 22.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

W dodatku nr 2 przedstawiamy wzory wybranych znaków[44]. Trzeba podkreślić, że w większości przypadków, umieszczenie takiego znaku nie jest obowiązkowe, wiąże się natomiast z koniecznością poddania produktu stosownym badaniom, za które producent płaci.

Certyfikaty i znaki produktów ekologicznych w Polsce wydają firmy: EKOGWARANCJA PTRE Sp. z o.o. (Lublin), PNG Sp. z o.o. Jednostka Certyfikacji Produkcji Ekologicznej (Zajączków), COBICO Sp. z o.o. (Kraków), BIOEKSPERT Sp. z o.o. (Warszawa), BIOCERT MAŁOPOLSKA Sp. z o.o. (Kraków), Polskie Centrum Badań i Certyfikacji S.A. Biuro ds. Badań i Certyfikacji (Piła), AGRO BIO TEST, Sp. z o.o. (Warszawa)[45]. Poza tym spotyka się oznaczenia Stowarzyszenia Producentów Metodami Ekologicznymi EKOLAND albo Akcji dla Zwierząt Viva! (oznakowania dla wegetarian).

„Wielu ludzi zagląda do ekologicznych sklepów w trosce o zdrowie. I tu niestety spotkać ich może przykra niespodzianka. Klient przestępujący próg delikatesów ze zdrową żywnością jest przekonany, że wszystkie oferowane w nim produkty są najwyższej – pod względem ekologicznym – jakości. Właściciele oferują również zwykłą żywność nie posiadającą certyfikatów, produkowaną często na masową skalę w dużych zakładach (czynią to z różnych względów – przypis autora). Niestety, większość klientów wszystkie produkty traktuje jako typowo ekologiczne. Wyjściem w takiej sytuacji byłoby oznaczanie przez sklep produktów odpowiednimi etykietami, tak aby klient bez problemu mógł rozróżnić faktycznie ekologiczną żywność

[44] Więcej znaków znajdziesz np. na stronie earth-conservation.org.
[45] Stan na 2005 r. – Ministerstwo Wsi i Rozwoju Rolnictwa.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

od zwyczajnej. Kilka sklepów dbających o klienta wprowadziło już ten pomysł w życie. Jednak w większości z nich na półkach ekologiczna kasza kuskus stoi tuż obok takiej, jaką bez problemu nabędziemy w każdym supermarkecie, nawet tańszą o kilka złotych. Kiepska wiedza naszych rodaków w tej kwestii nie pozwala im dokonać wyboru[46]".

Kliencie, śmiało proponuj, co chciałbyś zobaczyć na etykietach kupowanej żywności. Może handlowcy nie wiedzą, że tego sobie życzysz?

Zgodnie z polskimi wymogami, znakowanie środka spożywczego nie powinno[47]:

Wprowadzać w błąd konsumenta tekstem lub rysunkiem w zakresie istoty środka spożywczego, rodzaju, właściwości, składu, ilości, pochodzenia lub metod produkcji, przypisywania środkowi spożywczemu działania lub właściwości, których nie posiada.

Przypisywać środkowi spożywczemu właściwości zapobiegania lub leczenia chorób lub powoływać się na takie właściwości (z wyłączeniem dietetycznych środków spożywczych oraz wód mineralnych leczniczych).

Zawierać takich określeń, jak „zdrowy", „bezpieczny", i tym podobnych.

[46] "Gazeta finansowa" 2006.03.30

[47] Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej z 15 lipca 1994 r.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

Znakowanie środka spożywczego może zawierać inne określenia, na przykład „wyprodukowano metodami ekologicznymi", „wyprodukowano metodami integrowanymi", i tym podobne, pod warunkiem posiadania atestu potwierdzającego sposób produkcji.

Bez względu na obowiązujące przepisy, logika wskazuje, że klient chciałby dokładnie wiedzieć, co kupuje. W przeciwnym razie ludzie stracą zaufanie do rolnictwa, przetwórstwa, przemysłu i wszelkich instytucji zajmujących się żywieniem. Edukacja ekologiczna i kultura zdrowotna społeczeństwa jest coraz wyższa.[48] Ludzie coraz mocniej doceniają jakość tego, co jedzą. Więcej i więcej osób wybiera przemyślany sposób odżywiania się.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), ludzie na Ziemi powinni przestrzegać konkretnych, naukowych zasad pełnowartościowego odżywiania[49]. Należy:

Wybierać żywność pochodzenia roślinnego i mlecznego, a unikać mięsa.

Wybierać produkty jak najmniej przetworzone.

Spożywać duże ilości pokarmów surowych.

Preferować przyrządzanie posiłków ze świeżych produktów.

[48] Przynajmniej w naszym kraju.
[49] Skrótowe omówienie zasad.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

Unikać żywności zawierającej dodatki (barwniki, konserwanty, emulgatory, i tym podobne).

Unikać produktów wytwarzanych nienaturalnymi technologiami (na przykład biotechnologia, napromieniowanie).

Wybierać atestowane produkty rolnictwa ekologicznego, wytwarzane naturalnymi metodami.

Wyróżniać sezonowe produkty lokalne.

Kupować produkty pakowane w sposób przyjazny środowisku (papier, szkło, opakowania zwrotne).

Decydować się na produkty wytworzone w warunkach sprawiedliwości społecznej.

Zgodnie z powyższym, najlepszą dietą wskazaną dla człowieka jest pożywienie roślinne - w stanie naturalnym lub tylko trochę przetworzone. W warunkach Polski jest to:

Ziarno zbóż: orkisz, pszenica, żyto, owies, jęczmień.

Ziarno gniecione i płatki: pszenicy żyta, jęczmienia, orkiszu.

Otręby zbożowe.

Kasza pszenna, jęczmienna, gryczana, jaglana, kukurydziana.

Makarony razowe bez jaj orkiszowe, pszenne, żytnie, jaglane.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

Warzywa i owoce (świeże).

Przetwory owocowe i warzywne (soki, syropy, przeciery, kiszonki).

Orzechy i nasiona.

Nierafinowane oleje roślinne tłoczone na zimno.

Niechlorowana woda pitna i naturalna woda mineralna.

Przyprawy ziołowe.

Sól kamienna, niemodyfikowana.

Suszone owoce i warzywa (bez siarki, suszone na słońcu).

Jako uzupełnienie wymienionych, można spożywać atestowane ekologicznie mleko i masło oraz napoje owocowe i ziołowe.

Dietę warto urozmaicać wybranymi produktami importowanymi, na przykład: ryż, sorgo, owoce cytrusowe, przyprawy.

Jeśli chodzi o dodatki do żywności (na przykład „E"), po ich spożyciu nie jesteśmy w stanie wykluczyć wystąpienia zagrożeń zdrowotnych - mimo dość ścisłych uregulowań prawnych w tym zakresie. Jednakże należy zaznaczyć, że na całym świecie podejmuje się coraz skuteczniejsze starania mające na celu ochronę zdrowia ludzi. Uporczywe pomijanie ustalonych norm, coraz częściej skutkuje istotnymi formalnymi konsekwencjami.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

Już nie można bezkarnie serwować spożywczych bubli. Klienci sklepów mają spore możliwości dochodzenia swoich praw[50]. Zresztą, mniemać należy, że naukowcy i producenci umyślnie nie dążą do szpikowania żywności substancjami ewidentnie szkodliwymi. Byłoby trudno wyobrazić sobie technologa dodającego do środka spożywczego jakąś niekorzystną dla człowieka substancję, jedynie dla chęci osiągnięcia większego zysku, albo zyskania uznania w oczach kolegów po fachu. Przecież taką substancję mogłoby skonsumować jego dziecko, w jakimś napoju lub gumie do żucia – i co wtedy?

7.5. Rekomendujemy optymizm

Optymiści mają lepsze życie od katastrofistów-czarnowidzów. W zakresie żywieniowych działań decydentów: chwalmy dobro, nie popierajmy zła. Uśmiechajmy się i konsekwentnie wyszukujmy postępowe pomysły. Wyróżniajmy badaczy, producentów i handlowców, którym naprawdę zależy na ludzkim zdrowiu (fizycznym, psychicznym, duchowym). Polecajmy naszym krewnym i przyjaciołom produkty możliwie naturalne, pożywne, pozyskane bez krzywdzenia czujących istot.

Promujmy przyjazne klientowi, przestrzegające zasad uczciwego kupiectwa sklepy. Takie sklepy znają przepisy i ich przestrzegają,

[50] Są do dyspozycji organizacje konsumenckie, państwowe i branżowe instytucje kontrolne, instytucje sanitarne i medyczne. Teraz w Polsce ustala się w tym zakresie nowocześniejsze przepisy, mające dokładniej chronić konsumentów i skuteczniej dyscyplinować producentów oraz handlowców.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

potrafią też udzielać sensownych porad - w interesie własnym oraz swoich klientów. W takich sklepach nikt nie dziwi się, gdy dokładnie czytasz etykiety albo pytasz sprzedawców o składy produktów.

Nie warto łakomić się na często pozornie niższą cenę towaru w nieznanym nam sklepie, ponieważ możemy na tym więcej stracić, niż zyskać. Co na przykład zrobimy z bublem, którego nie będziemy mogli zrekompensować dochodzeniem reklamacyjno-gwarancyjnym? Pozostanie tylko wyrzucenie go na śmietnik.

Gromadźmy czystość – a brudy same odejdą, jeden po drugim.

W końcu, nie jest najważniejsze to, co bywa szkodliwe – ale decydujące znaczenie posiada to, co przynosi korzyść.

Materiały Europejskiej Organizacji Konsumenckiej (BEUC) donoszą, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prowadzi intensywne rozmowy z przedstawicielami globalnych producentów żywności i napojów, na temat ich roli w poprawieniu światowej statystyki chorób, których podłoże, przynajmniej w części, leży w sposobie odżywiania.

WHO pragnie, aby producenci żywności i napojów rozpoczęli promocję zdrowego odżywiania od zmniejszenia zawartości tłuszczu, cukru i soli w swoich produktach. W ostatnim czasie, szczególnie w USA, daje się zauważyć duży nacisk opinii publicznej na producentów oraz dystrybutorów żywności, których konsumenci

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

obarczają (nie zawsze słusznie[51]) odpowiedzialnością za „epidemię" otyłości.

Również przepisy o znakowaniu żywności, w tym o oznaczaniu poziomu tłuszczów nasyconych, przyczyniających się do chorób serca, spowodowały, że producenci propagują pożywienie z niską zawartością tego składnika (a nawet wycofują się ze stosowania tłuszczów zwierzęcych). Prawdopodobnie w 2006 roku, WHO ogłosi nową światową strategię w sprawie diet, aktywności fizycznej i szeroko rozumianego zdrowia. Przedstawiono już pierwszą wersję projektu i wywołał on głośną reakcję wielu zainteresowanych instytucji.

Dużego wsparcia projektowi WHO dostarczą, mające wejść wkrótce w życie w Unii Europejskiej, unowocześnione przepisy odnośnie na przykład napisów prozdrowotnych na opakowaniach środków spożywczych.

Światowa Organizacja Zdrowia dostrzega, iż przewlekłe choroby stanowią największy kłopot w krajach rozwijających się, a dalekosiężna strategia musi uwzględniać problemy ogólnoświatowe. Jednym z nich jest prawie 60% światowych zgonów rocznie spowodowanych chorobami kardiologicznymi, nowotworami, cukrzycą, chorobami układu oddechowego i otyłością – które to schorzenia mają niezaprzeczalny związek ze stylem

[51] Bo przecież każdy ma „swój rozsądek", prawda?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

codziennego konsumowania żywności, z nagminnym spożywaniem mięsa.

Chwała rozmawiającym, ciągle rozmawiającym i nieustannie coś negocjującym i uchwalającym. My, ludzie, znamy odwieczną prawdę: **chcesz zmienić świat – zacznij od siebie.** A więc mamy zaszczyt być uprawnionymi do wielkiego optymizmu, bo od nas zależy przyszłość Ziemi.

Jeżeli my od dzisiaj postanowimy żyć nie krzywdząc innych, w tym nie jedząc zwierząt, jutro będą nas miliardy i życie na Ziemi ulegnie poprawie; to jest oczywiste.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Wszystkie niezbędne informacje na temat wegetarianizmu zawarte są w pełnej wersji ebooka.

Jeśli chcesz pogłębić swoją wiedzę odnośnie tego **czym jest wegetarianizm**, albo chcesz zrozumieć swoją rodzinę / znajomych, jednocześnie zdobywając wiedzę o **produktach spożywczych**, zasadach, przepisach – **kliknij**.

Poznaj mity i fakty związane z wegetarianizmem,
i dowiedz się, o co w tym tak naprawdę chodzi

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Wojciech Łukaszewski

POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

Zdrowe odżywianie i jego sekrety - Sergey Karpov i Wiera Chmielewska

W jaki sposób odpowiedni dobór produktów żywieniowych i medycyna niekonwencjonalna mogą polepszyć Twoje zdrowie?

Jeśli należysz do grupy ludzi, którzy nie znoszą lekarzy i środków farmakologicznych, jeśli zależy Ci na zdrowiu i cenisz sobie niekonwencjonalną medycynę i alternatywne podejscie do lecznictwa – ebook "Zdrowe odżywianie i jego sekrety" podpowie Ci jak się odżywiać, by Twój organizm zachował zdrowie i witalność

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://zdrowe-odzywianie.zlotemysli.pl

"Dzięki ebookowi postanowiłem zmienić dotychczasowe zasady żywienia całej rodziny. W naszym jadłospisie używamy znacznie więcej świeżych owoców i warzyw a także stosujemy naturalne suplementy. Nasze społeczestwo posiada bardzo znikomą wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Pozycja jest bardzo interesująca i warta przeczytania. "

Maria Wiesława Nehrebecka

Przyprawy do każdej potrawy – Anna Popis - Witkowska

Wypróbuj nowe, oryginalne oraz tradycyjne i sprawdzone smaki w Twojej kuchni

Niewątpliwie na co dzień wykorzystujesz takie znane przyprawy jak pieprz, sól, majeranek, bazylia, curry, ale czy słyszałaś na przykład o alpinii, fenkule, kurkumie, kaparach i **czy wiesz jak je wykorzystać do urozmaicenia przygotowywanych przez Ciebie potraw?**

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://przyprawy.zlotemysli.pl

"Praktyczny przewodnik po przyprawach świata. Dzięki zebraniu wiedzy o przyprawach, ich historii, zastosowaniu, i bezpośrednich przepisów związanych z ich zastosowaniem - ten ebook staje się niezwykle cenną publikacją dla każdego wirtuoza gotowania. "

Krzysztof Kina

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie www.zlotemysli.pl