

Kotlet bez mięsa, sernik bez sera czyli wegetariański talerz

- Wegetarianizm uzasadnia nie tylko moralność lub zdrowie. Ta dieta budzi coraz większą ciekawość
- W Poznaniu przybywa restauracji dla wegetarian. Z mięsa coraz częściej rezygnują całe rodziny

Styl życia

Cyprian Łakomy
c.lakomy@glos.com

Kto widział wielkie świniobicie/ i wie jak zwierzę się wyrwa/ krew co po brzuścu noża sływa/ pamięć będzie całe życie” - pisał Ernest Bryll w wierszu „Świniobicie”.

„Świniobicie łączy się w naszym kraju z rodzinami i śmiercią/ z chrztem pogrzebem/ a nawet pierwszą komunią” - to z kolei słowa liryku Tadeusza Różewicza o takim samym tytule.

Liczba tych, którzy nie chcą, choćby pośrednio, brać udziału w zabijaniu zwierząt, rośnie z roku na rok. Z mięsa, a często także innych produktów pochodzenia zwierzęcego, rezygnują nie tylko celebryci. Wegetarianizm coraz częściej staje się również wyborem statystycznego Kowalskiego.

Bez mięsa od małego

By przestać jeść mięso, wcale nie potrzeba tak drastycznego bodźca, jak uczestnictwo w świnioobicu. Tomaszowi Lisieckiemu, reporterowi telewizji Polsat News wystarczył sam wiersz Brylla. - Miałem 15 lat, gdy przeczytałem go po raz pierwszy. Wyobraziłem sobie, co może czuć ktoś, kto próbuje ratować swoje życie, a kogo odbiera się ze skóry i dzieli nożem na części - mówi Lisiecki, który już w liceum założył z kolegami młodzieżowy klub wegetarian. Wspólnie z życiową partnerką Alicją, Lisiecki wychowuje trzyletniego Wiktora. On także nie je mięsa.

- Uzgodnił mi, że nie będziemy podawać dziecku mięsa od urodzenia - przyznają otwarcie. W domu Wiktor je dużo kasz, duszonych i surowych warzyw, a także ziaren, takich jak orzechy pini, nerkowca czy pestki dyni.

Wegetarianizm to nie tylko rezygnacja z mięsa, ale również jego zastępowanie



▶ Jedna z poznańskich restauracji wegetariańskich. Pełnoziarniste makarony z warzywami, pożywne zupy, wegańskie ciasta czy na końcu modne wegetariańskie burgery - to zaledwie niewielka część bezmięskiej oferty kulinarnej stolicy Wielkopolski

Po wydanej w ubiegłym roku opinii Ministerstwa Zdrowia, która aprobuje dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską (np. w wariantach laktoowoowo-vegetarianizmu, dopuszczającym spożycie przetworów mleka i jaj), otrzymywanie przez dzieci pełnowartościowych posiłków bez mięsa nie jest już problemem w przedszkolach i szkołach. Przynajmniej w przypadku Wiktora, chodzącego do przedszkola w Skórczewie. Zamiast słodczyki i barwionych soków, dzieci dostają tam świeże owoce.

Staranność, a nie fast food

- Intensywny wzrost organizmu w pierwszych latach życia cechuje wysokie zapotrzebowanie na dobre przyswajalne białko, witaminy czy żelazo. Trudno w tym wieku skomponować dziecku prawidłowo zbilansowaną dietę, a wykluczenie mięsa staje się dodatkowym wyzwaniem - twierdzi dr Magdalena Człapka-Matyasik z poznańskiej poradni dietetycznej Nutrivita.

Dietetyczka wskazuje zarazem, że wielu wegetarian częściowo zapomina, że ich dieta to nie

tylko wyłączenie mięsa z codziennego jadłospisu, lecz również zastąpienie go produktami o przynajmniej porównywalnej wartości odżywczej.

- Wegetarianizm nie polega na jedzeniu zapiekanki i zapijaniu ich colą. Będąc wegetarianem, można dostarczyć organizmowi wszystkiego, co niezbędne, jednak wymaga to większej staranności - zaznacza.

Wychowanie dziecka bez mięsa w menu, Tomasz Lisiecki konsultował m.in. z krajowym konsultantem Pracowni Żywnienia w Centrum Zdrowia Dziecka.

- Zapewnił mnie, że dieta bezmięśna u małego dziecka jest całkowicie bezpieczna pod warunkiem, że posiłki zapewniają odpowiedni bilans białka roślinnego i zwierzęcego - mówi.

Wyberam - odpowiadam

Czy decyzja o wychowaniu dziecka na diecie bezmięśnej nie stanowi ograniczenia wyboru kilkulatek? - Nie uważam, bym cokolwiek moim dzieciom ograniczał. Skoro zabijanie i jedzenie zwierząt jest czymś z natury niehumanitarnym, to chcąc wychować potomstwo w duchu empatii, nie mam zamiaru promować dia-

łań, które temu przeczą - mówi dr Marian Majchrzycki, fizjoterapeuta i adiunkt na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, ojciec półtorarocznych bliźniaków Maliny i Lucjana, oraz trzytygodniowej Florli.

W podobnym tonie wypowiedział się Tomasz Lisiecki:

- Dokonałem za Wiktora wyboru, ale nie uważam by był to wybór drastycznie inny od tego, gdy wielu rodziców chrzci swoje dzieci. Skoro to ja dokonałem wyboru za kogoś innego, to i ja ponoszę za ten wybór pełną odpowiedzialność - tłumaczy dziennikarz i zaznacza, że na bieżąco interesuje się tym, co jada jego syn, przeglądając publikacje naukowe i strony z przepisami, takie jak www.wegemaluch.pl. Rozmowę z potomkiem o tym, dlaczego w domu nie je się mięsa, Lisiecki ma jednak jeszcze przed sobą.

- Nie dzielę ludzi na lepszych i gorszych z powodu diety. Nigdy nie powiem Wiktorowi, że niejedzenie mięsa czyni go kimś wyjątkowym. Cieszy mnie jednak to, że w odróżnieniu od dzieci jedzących mięso, mój syn zna smaki wielu warzyw, które większość

„wszystkożernih” jada sporadycznie, o ile w ogóle.

Małgorzata Madej, dietetyczka mówi jednak, że żadne warzywa nie zastąpią mięsa.

- Mięso to aminokwasy egzogenne, które muszą być dostarczone do organizmu z pożywieniem, bo organizm sam ich nie wyprodukuje - tłumaczy. - Dzieci w fazie wzrostu powinny więc jeść mięso. Nie ma badań, które by pokazały, że rezygnacja z mięsa jest całkowicie bezpieczna. - To moim zdaniem dość ryzykowne ze strony rodziców, choć znam takich, którzy sumiennie bilansują bezmięsną dietę.

Wegetarianizm za domem

Nietrudno praktykować wegetarianizm we własnych czterech kątach. W przypadku wyjazdów za granicę bywa już różnie.

Tomasz Lisiecki wspomina, że gdy jako reporter wysłany został na Bliży Wschód, nie miał innego wyboru, niż chwilowo zawiesić stałą dietę.

- Kupno barana czy kurczaka na okolicznym targu było paradoksalnie najbezpieczniejszym wyborem - mówi.

Przyznaje, że m.in. za sprawą tamtego „stanu wyższej konieczności”, nie określa się już jako

wegetarianin. Dziś mówi o sobie, że po prostu nie je mięsa.

Dr Marian Majchrzycki, przez wiele lat weganin (oprócz mięsa nie jada także jaj ani nabiału czy miodu), nabiał jada głównie na wyjazdach służbowych. Nie musi jednak iść na większe kompromisy. - Żyjemy w Europie XXI wieku i możemy bez przeszkód przeżyć nie jedząc mięsa. Być może, gdybym mieszkał na Grenlandii, patrzyłbym na to nieco inaczej, ale żyję tu, w Polsce i mięso nie jest mi do życia niezbędne - twierdzi.

Problemem nie są także rodzinne wyjścia na grill. Na ruszcie, zamiast „normalnej”, zawsze można położyć kiełbasę czy sznycel z soi.

- Rośliny strączkowe takie jak soja czy wszelkiego rodzaju fasole, mogą konkurować z mięsem pod względem zawartości białka i niezbędnych pierwiastków, i są polecane na dietach wegetariańskich. Jednak by uzyskać porównywalną strawność białka, najczęściej należy umiejętnie łączyć składniki - tłumaczy dr Człapka-Matyasik.

Teraz etyczne jedzenie

- Wegetarianizm był dla mnie etycznym wyborem i konsekwencją wegetarianizmu. Zakładając własną restaurację, nie obrażałem siebie, by serwowano w niej dania inne niż wegańskie - mówi Wojtek Berczyński, założyciel Kwadratu w Poznaniu. W lokalu blisko Starego Rynku zjemy pożywne zupy, dania obiadowe, a także domowe ciasta, takie jak sernik z tofu czy brownie. Wszystkie bez składników odzwierzęcych.

Poznań rozbudowuje ofertę kulinarną dla wegetarian. Prócz Kwadratu i sieci barów Green Way, można np. zasmakować w bezmięśnych burgerach w Mixturze (Pasaż Apollo), a poza ścisłym centrum - w wegańskiej restauracji Wypas na Jeźcach. Czy niejedzenie mięsa jest modne?

- Rośnie świadomość ludzi natomiast tego, co i jak jedzą. Dbamy, by naszem menu było odpowiednio zbilansowane, ale i o to, by atrakcyjnie wyglądało na talerzu - mówi jedna z założycielek Wypasu, Hanna Kozibał. Drzwirestauracji otwarto dla wszystkich. ●

WSPÓŁPRACA MADA