

Vegetarizmas: mada ar sąmoningas pasirinkimas?



Įsivaizduokite: pakvietėte draugus vakarienei, iškepėte didžiulę antį, grietinėlėje patroškinote daržovių, paruošėte gardų varškės tortą. Atėję svečiai pareiškia, kad nuo šiol jie nusprendė tapti veganais - nevalgo jokių gyvulinės kilmės maisto produktų. Lapkričio 1 d. visam pasauliui minint Tarptautinę veganų dieną „Laisvalaikis“ pasiteiravo žinomų žmonių ir mitybos specialistų, kodėl atsisakoma mėsos, kada tai yra gerai, o kada toks gyvenimo būdas kenkia organizmui.



Nevalgydama mėsos jaučiasi geriau

Rašytoja Monika BUDINAITĖ-ŽADEIKIENĖ (28):

„Vegetare tapau prieš gerus ketverius metus, kai supratau, kad man tikrai gaila gyvūnų ir aš nenoriu prisidėti prie jų žudymo. Tiesa, iki tol, kol apie tai giliau nesusimąščiau, mėsą valgydavau ir net visai skaniai. (Juokiasi.) Ir net nebuvo jokio konkretaus įvykio, kuris mane paskatintų nebevalgyti mėsos, tiesiog, kiek save pamenu, pirmiausia suvalgydavau garnyrą, daržoves, o paskiausiai - mėsą. Pastebėjau, kad jos nevalgydama blogiau nesijaučiu, net atvirkščiai - jaučiuosi geriau tiek fiziškai, kalbant apie gyvūnus, tiek psichologiškai, kalbant apie gyvūnus, tiek fiziškai, nes turiu daugiau energijos. Tiesa, į vegetarų restoranus užsuku retai, nes nemėgstu valgyti ten viena, o draugę vegetarę turiu tik vieną. Tai gi dažniausiai ruošu maistą namuose pati, bet neverdu troškinių, nekepu pyragų. Dažniausiai gaminu ir valgau įvairiausių salotų, ir jos man tokios skanios, kad galiu valgyti jų kasdien, kiauromis savaitėmis. O mėsa mano gyvenime vis tiek saviškai liko. Nors aš jos pati nevalgau, mėsos patiekalus gaminu šeimos nariams.“



Redakcijos archyvo nuotr.

Be mėsos - daugiau nei dešimtmetį

Dizaineris Seržas GANDŽUMIANAS (51):

„Jau 12-13 metų esu vegetaras. Iki tol taip pat retai valgydavau mėsos, netgi jei su draugais išvykdavome į gamtą kepti šašlykų, mieliau rinkdavausi daržoves, todėl atsisakyti mėsos buvo labai lengva. Ilgą laiką užsiimu joga, ji taip pat turėjo įtakos mano pasirinkimui. Iš mėsos energijos negauni, o ir skonį jai teikia prieskoniai. Kavinėse ir restoranuose lankausi nedažnai, nebent susitinku su draugais ar savo vaikais, tačiau ir tokiais atvejais noriu, kad maistas būtų ruošiamas atsižvelgiant į mano poreikius. Labiausiai patinka gaminti pačiam, nes galiu susikurti norimą skonį ir reikiamą kiekį. Vilniuje gyvenu jau 24 metus, kai atvykau į Lietuvą vegetariško maisto pasirinkimo beveik nebuvo. Palyginti su tuo, kas buvo, ir tuo, kas yra dabar, mes stipriai progresuojame - atsirado ir žaliavalių restoranų, ir didesnis vegetariškų patiekalų pagal lietuvišką filosofiją bei vietos skonio niuansus pasirinkimas ir panašiai. Taip pat vis daugiau žmonių tampa vegetarais, vis daugiau tolerancijos ir daugiau žmonių, besidominčių jogos filosofija. Ką tu valgai - toks ir esi, turiu omenyje, jog atsiranda adekvacijos reakcijos į aplinką, harmonija, tolerancija. Esu buvęs vegetarų susibūrimė, ten vyrauja taika, ramybė, harmonija, jauki atmosfera. Žinoma, nesakau, kad valgantys mėsa žmonės yra tik pikti, tai priklauso nuo kiekvieno individualiai, tačiau jei kalbame apie vegetarus kaip apie grupę, jie tikrai yra ramesni, taikesni.“



Vegetarizmo tipai

Veganai - griežtas (visiškas) vegetaras - nevar-toja jokių gyvulinės kilmės maisto produktų.

Ovolaktovegetarai - nevalgo žuvies, mėsos, bet valgo kiaušinius, pieną ir jo produktus.

Laktovegetarai - valgo pieną ir pieno produktus.

Semivegetarai - nevalgo raudonos mėsos, valgo baltą mėsą ir žuvį, taip pat kiaušinius, pieną ir jo produktus.

Kitos su vegetarizmu siejamos praktikos

Frugivorai - valgo vaisius, riešutus, sėklas ir kitą augalinės kilmės maistą, kuris surenkamas nekenkiant pačiam augalui.

Makrobiotikai - jų maistą sudaro nevalyti grūdai ir pupos, ne visi makrobiotikai yra vegetarai, nes kai kurie valgo žuvį.

Žaliavalių - valgo termiškai neapdorotą maistą: daržoves, vaisius, riešutus, sėklas.

Fryganai teigia, kad visos prekės, pagamintos kapitalistinėje visuomenėje, prisideda prie eksploatacijos, todėl neperka jokių produktų, taip pat ir maisto. Jie patys augina ir gamina maistą arba ieško laukinių augalų. Miestų fryganai randa maisto šiukšlių konteineriuose.

IDOMU

- Vegetarizmas dažniausiai siejamas su senovės Indija. Net ir šiandien 70 proc. visų pasaulio vegetarų yra indai.
- Pirmoji vegetarų asociacija buvo įkurta 1847 m. Didžiojoje Britanijoje.
- Tyrimai rodo, kad maitinantis vegetariškai galima būtų išmaitinti daugiau pasaulio žmonių negu valgant mėsą.
- Kiekvieną valandą Jungtinėse Amerikos Valstijose dėl mėsos nužudoma 500 tūkst. gyvūnų.
- Vienas seniausių žinomų vegetarų buvo graikų filosofas Pitagoras.
- Didžioji Britanija pirmąją pagal vegetarų skaičių Europoje, ten 6 proc. populiacijos nevalgo mėsos.

Mitybos įpročiai pagal vedų kultūrą

Aktorė ir dainininkė Neringa NEKRAŠIŪTĖ (27):

„Maždaug 10 metų bandžiau tapti vegetare, bet kol neturėjau tvirtos motyvacijos, vegetarizmas buvo tarsi savotiška banga, vis užeinanti ir praeinanti. Prieš 3 metus aiškiai supratau, kad negalima žudyti gyvų būtybių ir gyventi jų sąskaita. Atsisakiusi mėsos atsisakiau ir daugiau dalykų: grybų, mielių, šokolado, kiaušinių. Kai pasikeitė mitybos įpročiai, pagerėjo savijauta, medžiagų apykaita, nepuolė ligos. Dabar beveik nesilankau kavinėse, maistą gaminu pati. Kadangi taip pat praktikuoju gyvenimą pagal vedas, man svarbu ir kas man gamina. Jei man, nevalgančiai mėsos, maistą gamins ne vegetaras, jis tarsi užterš mano sąmonę ir perimsiu jo būseną. Lankausi tik specializuotose kavinėse, kuriose dirba ilgą patirtį sukaupę žmonės, žinau, kaip jie ruošia maistą, kokia jų būsena. Priešingai nei populiariuose restoranų tinkluose, man nereikia rinktis iš juokingai mažo vegetariško meniu, tačiau galiu valgyti visavertį ir labai skanų maistą: nuo puikių sriubų iki vegetariškų kotletų. Salotos lapo krimsti tikrai nereikia.“



Redakcijos archyvo nuotr.

VEGANIŠKAS RECEPTAS

Šiltos moliūgų salotos

Parduotuvės-kavinės „Ltaste“ virtuvės meistras jau įrodė, kad geba įtikti net ir išrankiausiam skoniui. Jie siūlo lengvą ir greitai pagaminamą veganišką patiekalą, patiksiantį ne tik veganams.

Jums reikės:

Perlinių kruopų, 100 g
Moliūgo, 100 g
Špinatų, 25 g
Spanguolių, 5 vnt.

Medaus ir garstyčių padažui:

1 arbatinio šaukštelio grūdėtų garstyčių

1 arbatinio šaukštelio medaus
1 arbatinis šaukštelis obuolių acto
4 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus
druskos, pipirų

Kaip gaminti

Sūdytame vandenyje išvirkite kruopas. Tai užtruks apie 25 minutes. Nuluptą moliūgą, pašalinę sėklas, supjaustykite ir dėkite į kepimo skardą. Apšlakstę jį aliejumi kepkite maždaug 20 minučių iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Kol moliūgas kepa sumaišykite visus ingredientus padažui ir gautą masę pagardinkite druska ir pipirais. Galiausiai sumaišykite kruopas, moliūgą su padažu ir papuoškite spanguolėmis. Skanaus!



„Ltaste“ nuotr.

Kada veganizmas gali padėti, o kada pakenkti?



Sveikos mitybos specialistė, studijos „Sulieknėk sveikai“ vadovė **Vaida KURPIENĖ:**

- Vienas iš dažniausių mitų, sklindančių apie veganizmą, yra tas, kad žmonės renkasi tokią mitybą dėl sveikatos. Iš tiesų daugelis veganų nevalgo gyvulinės kilmės maisto produktų dėl etinių priežasčių - jiems gaila gyvūnų. Dar vienas mitas - jei esi veganas, vadinasi, maitiniesi sveikai. Tai nėra visiškai tiesa, nes veganai nevalgo jokių gyvulinės kilmės produktų (taip pat ir medaus), bet gali valgyti, pavyzdžiui, cukrų, miltinius produktus, o tai nėra labai sveika. Todėl prieš renkantį tokią mitybą derėtų pagalvoti ne tik ko atsisakyti, bet ir ką įtraukti į savo kasdienį racioną. Jei maistas bus visavertis, tuomet iš tiesų veganiška mityba bus sveika. Jei viena produktų grupė ar net kelios išbraukiamos iš raciono, reikia juos kompensuoti kitais produktais. Veganai turi pasirūpinti, kad gautų pakankamai omega-3, cinko, geležies ir baltymų. Didžiausias iššūkis - vitaminas B12. Gali maitintis veganiškai pusę metų, metus ar ilgiau ir nieko blogo nepastebėti, bet šio vitamino trūkumo požymiai gali išryškėti daug vėliau. Teigiama, kad esant gerai mitybai bei sveikam žarnynui šio elemento organizmas pats pasigamina storajame žarnyne, bet praktika rodo, kad veganams jo dažniausiai trūksta. Be to, metams bėgant sumenksta jo pasisavinimas. Todėl dalis veganų vartoja B12 papildus, nors dėl jų pasirinkimo ir vartojimo irgi kyla įvairių diskusijų.

Pasaulyje žinomi veganai



Aktorius Chuakinas Feniksas
(Joaquin Phoenix, 37)

Nepaisant bohemiško gyvenimo būdo, į veganizmą aktorius žiūri gana griežtai. Tai yra bene vienintelė taisyklė, kurios jis laikosi gyvenime. Veganu aktorius tapo, kai jam buvo vos treji metai.



Dainininkė Dženifer Lopes
(Jennifer Lopez, 45)

Žinoma atlikėja prisipažįsta, kad tapusi vegane turi daugiau energijos. Nors dainininkė džiaugiasi, kad valgo tik augalinės kilmės produktus, labiausiai savo racione ji pasigenda sviesto.



Dainininkas Jay-Z (44)

Praėjusių metų gruodžio 3 d. reperis Jay-Z nutarė keisti savo gyvenimo būdą ir tapti veganu. Šitaip jis nusprendė savo 44-ojo gimtadienio proga. Atlikėjas sau metė 22 dienų iššūkį ir paprašė draugų rekomenduoti veganiško maisto restoranų.



Aktorius ir dainininkas Džeredas Leto (Jared Leto, 42)

Visi grupės „30 Seconds To Mars“, kurioje dainuoja ir Dž.Leto, nariai yra griežti veganai. Atlikėjas juokavo, kad anksčiau prieš pasirodymus jie aukdavosi ožkas, dabar - ožkų pieno sūrį.



Aktorius Bredas Pitas (Brad Pitt, 50)

Holivudo gražuolis viename interviu pasakojo, kad veganas yra jau labai seniai. Jo gyvenimo būdo nepakeitė net ir bendras gyvenimas su aktore Andželina Džoli (Angelina Jolie). Ji veganizmo nepropaguoja.