

Wiadomo ponadto, że kolagen, który jest głównym składnikiem tkanki łącznej, tak cenionej w mięsie jako rzekomo niezbędny budulec dla ciała dziecka, jest białkiem z grupy skleroproteidów, całkowicie odpornych na działanie enzymów proteolitycznych, tzn. tych, które powodują rozkład białka w przewodzie pokarmowym. A ponieważ żaden organizm nie przyswaja białka niestrawionego, więc organizm dziecka nie ma z nich żadnej korzyści. Ponosi jednak na skutek tego ogromne szkody. Kolagen bowiem, odporny na działanie enzymów trawiennych, ulega w wyniku długiego gotowania denaturacji i powstaje z niego rodzaj kłajstru, (klej stolarski robi się przecież z wygotowanych kości), który zjadany przez dziecko w „rosółku” zapoczątkowuje proces tworzenia się w jego przewodzie pokarmowym złogów, (ich angielska nazwa brzmi *mucoproteins*), które nie ulegają ani rozkładowi, ani wydaleniu. Wartość żeli jest więc mitem, bo ten balast złogów rośnie w ciągu następnych lat życia i jest potem nieustannym źródłem dolegliwości trawiennych oraz doskonałą pożywką dla bakterii chorobotwórczych. Stwierdzono niedawno, że u dzieci karmionych mięsem od wczesnych miesięcy życia, już przed ukończeniem 2 lat obserwuje się objawy miażdżycy. Jadanie mięsa zwierząt karmionych paszą z dodatkiem hormonów, co jest częstą praktyką w nowoczesnych hodowlach, powoduje ponadto niekiedy poważne zaburzenia hormonalne u małych dzieci, np. przedwczesne dojrzewanie płciowe.

Dziecko, które nie otrzymuje mięsa i odżywiane jest rozumnie i starannie, nie tylko nie zostaje pozbawione niczego, co by wspierało jego rozwój fizyczny i umysłowy, ale właśnie uwolnione od całego balastu chorobotwórczych obciążeń, dolegliwości i cierpień, zarówno w okresie dzieciństwa, jak i w swoim życiu dorosłym.

W diecie dziecka, podobnie jak na mięso, nie ma miejsca na cukier. Cukier nie jest bowiem pokarmem, a tylko używką, tak jak np. kawa, i podając go dziecku, wpędza się je w jeszcze jeden nałóg. Obecność cukru we krwi blokuje przyswajanie niektórych cennych biopierwiastków, m.in. selenu i cynku, a z kolei brak selenu uniemożliwia przyswajanie witaminy E. Cukier powoduje również rozkład soli wapniowych, co ma fatalny wpływ na przyszłe uzębienie dziecka. Opinie lekarzy i dietetyków o szkodliwości cukru są zupełnie zgodne. Łaknienie cukru jest takim samym nałogiem wyniesionym z dzieciństwa, jak nałóg jądania mięsa. Zamiast cukru dziecko otrzymuje miód. Miód oprócz swoich wszystkich znanych żywieniowych zalet, ma

własności uodporniające na choroby infekcyjne, jest więc dla niemowląt i małych dzieci szczególnie cenny. Można podawać rozpuszczony w ciepłej przegotowanej wodzie jako napój, w proporcji nie więcej niż 1 łyżeczka miodu na szklanekę wody.

Jeżeli dziecko karmione jest piersią, to do 5 miesięcy żadne dodatkowe pokarmy nie są mu w zasadzie potrzebne, bo w czasie karmienia skład mleka matki ulega stopniowym zmianom, stosownie do potrzeb rozwijającego się organizmu dziecka. Wtedy należy zadbać przede wszystkim o dietę matki, m.in. wykluczyć ostre przyprawy, a zwiększyć ilość surowych i gotowanych warzyw, świeżych owoców, mleka i sera, ale mięsa nie wyłączać, o ile karmiąca dotychczas je jadła. Zarówno ciąża jak i okres karmienia to nie jest czas odpowiedni na dokonywanie takich zmian. O tym należy pomyśleć co najmniej na pół roku przed poczęciem dziecka, jeżeli chce się zapewnić mu optymalne warunki rozwoju, zarówno w okresie płodowym, jak i w okresie karmienia.

Dzieci karmione z butelki mogą już w drugim lub trzecim miesiącu życia otrzymywać 1 lub 2 łyżeczki dziennie rozcieńczonego soku z jabłka i marchwi na przemian, a w sezonie jesiennym marchew dobrze jest zastąpić sokiem z dyni. Dynia ma równie dużo witaminy A, a nie chłonie uprawowych środków chemicznych tak intensywnie jak marchew. Od 4 miesiąca można już dawać papki owocowe, też w ilości 1 do 2 łyżeczek dziennie, i tę ilość stopniowo zwiększać. Słodkie jabłka podawać utarte, a gruszki i śliwki, bardzo dorodne, obrane i wypestkowane, rozgniecione widelcem na talerzu. Owoce gotowane w kompotach są już „martwe”, a oprócz tego dodatek cukru obniża ich wartość odżywczą. Owoce do przygotowania napojów można wykorzystywać surowe, rozdrobnione i zalane przegotowaną letnią wodą na 1 godzinę. Taki „organiczny” płyn zawiera wiele cennych enzymów i witamin. Jako najogólniejszą wskazówkę żywieniową dla starszego dziecka wegetariańskiego można przyjąć dawanie mu proporcjonalnie jak najwięcej, chociaż jedną trzecią, pokarmów „żywych”, to znaczy niegotowanych i możliwie pochodzących z upraw organicznych, (tzn. uprawianych bez stosowania środków chemicznych tylko na oborniku i kompostach). Najcenniejszym pokarmem są owoce i nadziemne warzywa dojrzewające w słońcu. Nowalijki bowiem bywają przeważnie pozbawione niektórych wartości biologicznych na skutek przyspieszonego, sztucznie stymulowanego wzrostu i dojrzewania. Powoduje to ominięcie, „przeskoczenie” pewnych etapów ich dojrzewania,

a wtedy niektóre składniki decydujące o walorach zdrowotnych tych owoców i warzyw nie występują w nich wcale, lub też występują w ilości znacznie ograniczonej. Dlatego najlepiej dawać dziecku owoce i warzywa uprawiane i dojrzewające w warunkach naturalnych. To znaczy wybierać te „sezonowe”, które akurat w tym czasie są już dojrzałe, a na inne poczekać. Matki rujnujące się np. na szklarniowe, wczesne pomidory czy marchew, wcale nie czynią dla zdrowia dziecka tego, co najlepsze.

Pod „nowalijki” nieuczciwi ogrodnicy sypią zwiększone dawki azotu, aby przyspieszyć ich wzrost. Warzywa zebrane wkrótce potem zawierają w swoich tkankach mineralny azot, który nie zdążył jeszcze w procesie wegetacji przetworzyć się w organiczne białko i krąży w sokach komórkowych w postaci rakotwórczych azotanów. Dopóki więc sprawa ta nie zostanie uregulowana konkretnymi przepisami i surowymi sankcjami, lepiej już podawać dziecku w tym okresie marchew zeszlóroczną, w której nie ma przynajmniej azotanów, a za to jest zwiększona ilość zgromadzonego przez zimę karotenu i poczekać na świeże warzywa gruntowe.

Owoce i warzywa „żywe”, tzn. niegotowane, w pełni dojrzałe, uprawiane bez chemii zawierają wszystkie te walory odżywcze, które dziecku potrzebne są do rozwoju i zdrowia. Takich proporcji składników, jakie w nich występują, nie byłby w stanie uzyskać w swoim laboratorium żaden ze współczesnych biochemików, farmaceutów czy lekarzy. Syntetyczne preparaty nigdy nie dorównują w doskonałości naturalnym, żywym pokarmom.

Owoce należy dziecku podawać możliwie oddzielnie, same, nie łączyć ich z warzywami ani z białkiem, jedynie ewentualnie z gotowaną kaszą. Jeżeli sładzić, to tylko miodem. Nie traktować ich jedynie jako dodatku do zasadniczych dań, ani jako deseru lub przysmaku, lecz jako pełnowartościowy pokarm. Zwłaszcza, że dzieci-wegetarianie mają znacznie większy apetyt na owoce niż te, które otrzymują mięso.

Ogromnym obciążeniem dla organizmu dziecka jest każda, najmniejsza nawet ilość tłuszczów nasyconych, do których należą wszystkie tłuszcze zwierzęce, tzn. smalec, słonina, boczek. Tłuszcze nienasycone – oleje roślinne – mają luźną strukturę chemiczną, co ułatwia im łączenie się z odżywczymi cząstkami pokarmowymi i przenoszenie ich do komórek ciała, podczas gdy tłuszcze nasycone są dla organizmu tym samym, czym byłby cement wlany do silnika samochodowego zamiast benzyny. Dlatego też wszystkie kupowane dziecku ciasteczka, herbatniki, krakersy, precelki, przyrządzane

na tłuszczach nasyconych (należy do nich również utwardzona margaryna), mają taką wartość odżywczą, jakby były zrobione z parafiny. To znaczy, że są tylko jałowym obciążeniem dla przewodu pokarmowego.

Oprócz mleka, podstawową pozycją w jadłospisie niemowlęcia jest jarzynowa zupka. Przyrządzana na samych warzywach, bez mięsa i kości, jest dziecku w tym okresie bardzo potrzebna jako źródło składników mineralnych. Powinna być smaczna, łagodna, ale o zdecydowanym charakterze smakowym. Podstawowe składniki zawsze się powtarzające, to marchew, ziemniak, por, kawałek selera i cebuli — w równych mniej więcej proporcjach, tylko selera mniej. Oprócz tego może być jeszcze jedna jarzynka, w nieco większej ilości niż tamte, nadająca całej potrawie określony smak. Kolejno mogą to być: burak, kapusta włoska, kalarepka, kalafior, brukselka, kabaczek, dynia, szparagi, pomidor, pieczarka lub inny grzybek (ale te ostatnie dopiero powyżej 9 miesięcy). Jarzynki należy gotować tylko tyle czasu, żeby były miękkie — ani chwili dłużej. Potem odcedzić i do wywaru wsypać 2 łyżeczki kaszy kukurydzianej lub manny. Cennym dodatkiem do zupki jarzynowej, podobnie jak do kaszy na mleku oraz innych potraw mącznych i jarzynowych, jest świeżo zmielona pszenica. Należy ją przebrać, oczyścić, wycierając w suchą ściereczkę, a potem można ją zmielić np. w ręcznym młynku do kawy. Po zmieleniu namoczyć przez kilka godzin, a następnie dodawać do potraw już pod koniec gotowania lub nawet po odstawieniu z ognia. Taki dodatek jest bardzo cenny, szczególnie dla dzieci starszych, jak również dla osób dorosłych.

Zalecane też jest dodawanie do zupy jarzynowej całego lub połowy żółtka, już na talerzu lub zaraz po odstawieniu z ognia. Dla starszych niemowląt można dodać kilka ziaren ugotowanej bardzo miękko i przetartej fasoli lub soi. Jarzyny przetrzeć. Po ugotowaniu kaszy na wywarze łączy się wszystko razem, dodając odrobinę masła lub świeżego oleju słonecznikowego, a od 8 miesięcy również i odrobinę pełnej soli. Jeżeli zupka jest gęsta, można karmić łyżeczką. Dwa razy w tygodniu zamiast dodatku kaszy i soi można na odcedzonym wywarze robić lane kluseczki z 2—3 łyżek mąki, połowy żółtka (dla starszych z całego żółtka i odrobiny wody). Niekoniecznie wszystkie gotowane jarzyny muszą być przecierane za każdym razem. Dla odmiany można czasem przetrzeć tylko np. burak, cebulę i ziemniak, a resztę odrzucić. Zaprawić łyżeczką śmietanki bez dodatku kaszy czy soi.