

Istnieje również mit, że kuchnia wegetariańska jest droga, zbyt droga dla przeciętnej kieszeni. Niektórzy przeciwnicy wegetarianizmu sięgają nawet do wyższych piętér ideologii argumentacyjnej, pełni pretensji i sarkazmu głosząc, że na wegetariański sposób odżywiania nas po prostu nie stać, że jest to wymysł jakiejś wrażej grupy ludzi obdarzonych przywilejami, na które nie zasłużyli i czerpiących nadmierne dochody z nieczystych źródeł. Podczas gdy nas „ubogich ale zacnych” stać tylko na kotlety i kielbasy! Wystarczy wziąć ołówek do ręki i dokładnie obliczyć, ile pieniędzy z budżetu domowego zostaje po wyłączeniu zakupów mięsa i wędlin i ile będzie można za nie kupić tych „rozpasanych luksusów”, takich jak: owoce, fasola, warzywa, kasze, makarony, a nawet miód i orzechy — żeby właściwie ocenić wartość tego typu argumentacji.

Na potaniecie kuchni wegetariańskiej wpływa nie tylko sama przewaga warzyw i owoców w codziennym jadłospisie, ale również zrozumienie, że te warzywa i owoce są właśnie najtańsze wtedy, gdy są najzdrowsze, to znaczy w pełni ich dojrzewania. Naturalnie w słońcu dojrzewające rośliny są najcenniejszym źródłem wszystkich wartości pokarmowych.

Kosztowne inspektowe nowalijki, a także warzywa i owoce pasteryzowane, mrożone, przechowywane w chłodniach, nie zachowują wprawdzie wszystkich zalet świeżych produktów, ale w pewnych porach roku są w naszym klimacie pokarmem cennym i niezastąpionym. Ta ocena nie odnosi się jednak do przetworów marynowanych i lepiej nie jadać zimą owoców i warzyw wcale, niżby się miało korzystać z tych zakonserwowanych w occie. Najwięcej wartości zdrowotnych zachowują owoce, warzywa i grzyby suszone.

Żadna jednak metoda konserwowania i robienia przetworów nie dorównuje tej zdolności, jaką posiada w tym zakresie nasz własny organizm. Potrafi on przez całe miesiące przechowywać w swoich tkankach i komórkach substancje odżywcze, np. niektóre witaminy i aminokwasy, przyswojone ze świeżych owoców, jarzyn i grzybów zjadanych w okresie ich

naturalnego dojrzewania. Dlatego zupełnym nieporozumieniem jest odmawianie sobie jedzenia świeżych owoców, a zamiast tego skrzętne wkładanie ich do słoików, weków czy twistów, jako zapas na potem. Konserwować można tylko to, czego mamy nadmiar, co pozostaje po nasyceniu się nim w stanie świeżym. Anglicy mówią tak: „*Eat as much as you can and what you can't — can*”. Co znaczy: „zapuszkuj tylko to, czego już nie możesz zjeść”. Niekiedy tak zwane dobre gospodynie w zapale robienia zapasów odmawiają sobie i rodzinie świeżych owoców, aby jak najwięcej zakonserwować i dać do jedzenia dopiero w zimie, pozbawione już jednak tej wartości, jaką posiada tylko pokarm świeży. A zachować tę wartość w stanie najlepszym potrafią tylko „mądre komórki naszego ciała”.

Nie ma potrzeby jadać wszystkiego co zdrowe każdego dnia. Planując więc jadłospisy można uwzględniać w nich głównie takie produkty, na które właśnie jest sezon, to znaczy te, które są aktualnie najświeższe, najdostępniejsze, a jednocześnie i najtańsze. Dotyczy to szczególnie rzodkiewek, sałaty, pomidorów, truskawek i innych sezonowych warzyw i owoców. Są osoby, które rujną się na najwcześniejsze, drogie i nasyczone nawozami azotowymi „nowalijki”, a przestają kupować warzywa z gruntu, tanie i zdrowe. Dobrze też wiedzieć, że najzdrowsze są pokarmy roślinne uprawiane i dojrzewające w tym samym środowisku, w którym się żyje. Cenniejsze są np. miejscowe maliny i wiśnie niż importowane winogrona i pomarańcze.

Sprawa trudności i kosztów kuchni wegetariańskiej, jakkolwiek ważna, pozostaje jednak na drugim planie wobec jej problemów zdrowotnych. Aby optymalnie wykorzystać zmianę orientacji żywieniowej, należy przyswoić sobie pewien zasób wiedzy o produktach roślinnych i o zasadach ich przyrządzania i spożywania. Tutaj chciałabym zasygnalizować niektóre z nich.

Najwięcej niepokojów u kandydatów na wegetarian wiąże się z ewentualnym niedoborem białka. Jak już była o tym mowa poprzednio, organizm ludzki nie potrzebuje tego białka aż tak dużo, jak sądzono do niedawna, a ponadto białko występuje nie tylko w postaci skoncentrowanej w mięsie w produktach nabiałowych i warzywach strączkowych, ale w ilości mniejszej jest ono we wszystkich innych pokarmach. Te osoby, które wolać zapewnić sobie zwiększony dowóz białka w diecie bezmięsnej, mogą posługiwać się na początku metodą kompletowania aminokwasów proponowaną przez Frances Moore Lappé i, po przyswojeniu sobie tej umiejętności,

komponować potrawy i posiłki, stosując zasadę uzupełniania aminokwasów egzogennych. Napisałam „na początku”, ponieważ po wyłączeniu mięsa z diety wzmożone łaknienie na pokarmy wysokobiałkowe samo wkrótce mija. Dopóki jednak ten czas nie nadejdzie, proponuję powtórne przeczytanie rozdziału pt. „Białko” i wykorzystywanie zawartych tam informacji. Tutaj dla przypomnienia i ułatwienia niektóre zestawy proponowane w książce F. Moore Lappé *Diet for a Small Planet*:

- mleko + ryż; mleko + pszenica; mleko + kukurydza + soja; fasola + orzechy + pszenica
- mleko + ziemniaki; orzechy + nasiona słonecznikowe; soja + ryż + pszenica; fasola + ryż
- fasola + kukurydza; soja + orzechy + pszenica + ryż.

Ponadto:

- fasola, zielony groszek, brukselka, kalafior + orzechy
- fasola, zielony groszek, brukselka, kalafior + grzyby
- fasola, zielony groszek, brukselka, kalafior + ryż
- fasola, zielony groszek, brukselka, kalafior + ziarna sezamowe lub siemię lniane
- fasola, zielony groszek, brukselka, kalafior + kukurydza

Wyżej wymienione połączenia pomyślane są głównie w celu zapewnienia organizmowi dużego dowozu białka. Chodzi o to, aby w skomponowanej w taki sposób potrawie, było tego białka jak najwięcej. Można jednak żywić obawy, czy w świetle najnowszych zasad żywieniowych, np. *food combining* oraz zalecanych ostatnio obniżonych norm spożycia białka, wszystkie te połączenia są rzeczywiście najbardziej wskazane. Zastrzeżenia dotyczą przede wszystkim takich intensywnych kombinacji jak np. mleko z soją. Zanim więc podejmie się decyzję i dokona wyboru nowego stylu prowadzenia swojej kuchni, warto wszystkie te względy wziąć pod uwagę.

Inne niepokoje wiążą się z rzekomym niedoborem żelaza w diecie jarskiej. Ralph Bircher wymienia w *Eating your way to Health* jako najzasobniejsze w żelazo następujące pokarmy: biały ser, pory, śmietana, soja, cykorია, sól pełna, suszone śliwki, wszystkie kasze, razowy chleb, czosnek, pietruszka.

Irena Gumowska poza tym dodaje jeszcze: płatki owsiane, pszenica, rodzynki, żółtka jaj, szpinak, melasa, żółte sery, endywia, jarmuż, czerwona kapusta, bób, suszone gruszki, czekolada i — najbogatsze w żelazo — drożdże piwne. Trochę mniej, ale też sporo żelaza, występuje w cebuli, orzechach, miodzie, grochu, ryżu i owocach, takich jak jabłka, porzeczeki czerwone, wiśnie i morele.

Wątroba wołowa zawiera tyle samo żelaza, co soja i śmietana, a połowę mniej niż pory. A ściśle mówiąc, to we wszystkich pokarmach, które jadamy, jest zawsze pewna ilość żelaza. Niedobór żelaza może się więc wiązać najczęściej ze złym jego przyswajaniem przez organizm.

Myląca opinia o tym, że tylko pokarmy zwierzęce są dobrym źródłem witaminy A wynika stąd, że zawierają one samą witaminę A, podczas gdy w warzywach jest prowitamina A, czyli karoten. Normalnie karoten zmienia się w przewodzie pokarmowym w witaminę A, jeżeli tylko nie występują niedobory nienasyconych kwasów tłuszczowych. Taki niedobór nie grozi wtedy, gdy jada się grube kasze, razowy chleb, orzechy i oleje roślinne.

Pokarmy pochodzenia zwierzęcego, z wyjątkiem wątroby wołowej i cielęcej, nie są zresztą zbyt zasobne w witaminę A. Umiarkowane jej ilości występują w maśle, żółtkach jaj i mleku. Jest to jednak ilość zmienna, zależna od pory roku. W lecie pół litra mleka zawiera 5 mg witaminy A, 100 g masła ok. 2 mg, żółtko jajka 5 mg, ale w zimie ilość ta spada przeciętnie do połowy, a czasem nawet do $\frac{1}{4}$. W lecie, aby pokryć zapotrzebowanie organizmu na witaminę A z samego masła, trzeba by go zjadać 13 dkg dziennie, a w zimie 25 dag. Natomiast wartość karotenu w warzywach na każde 100 g jest następująca:

- szpinak — 4,38 mg
- buraki z liśćmi (botwinka) — 3,07 mg
- sałata — 2,76 mg
- jarmuż — 2,16 mg
- pomidory — 2 mg
- marchew — 6 do 12 mg
- dynia — 5 do 10 mg

Warto przy tym zwrócić uwagę, że marchew przechowywana przez zimę zwiększa swój zasób karotenu, w przeciwieństwie do produktów

zwierzęcych. Stare masło nie tylko nie zawiera witaminy A, ale jęlczejje i zmienia się w truciznę.

Niekiedy słyzy się wyrażane obawy, że dieta wegetariańska jest tuczająca, ponieważ więcej jest w niej węglowodanów i skrobi. Pokarmy roślinne w istocie zawierają więcej węglowodanów niż zwierzęce. Nie ma w nich jednak tego tłuszczu, który występuje w każdym gatunku mięsa, chociaż w niejednakowej ilości i który ma znaczny wpływ na jego wysoką kaloryczność. W rezultacie więc większość pokarmów zbożowych ma albo tę samą, albo nieco mniejszą ilość kalorii niż mięso, podobnie jak fasola. Znacznie mniej kalorii niż mięso mają natomiast produkty najbardziej w kuchni wegetariańskiej pożądane, tzn. warzywa i owoce. Wiadomo zresztą, że otyłych wegetarian bardzo rzadko się spotyka, podczas gdy otyłych mięsożerców na każdym kroku.

W pokarmach jarskich najbardziej tuczające działanie może mieć wysoka zawartość skrobi i dlatego ci, którzy nie chcą utyc, powinni wziąć to pod uwagę i ograniczać pokarmy skrobiowe. A oto zestawy pokarmów: wysokoskrobiowych, niskoskrobiowych i bezskrobiowych:

- **Wysokoskrobiowe:** wszystkie produkty zbożowe (kasze i mąki) — od 65 do 75% skrobi; wszystkie suche ziarna strączkowe (groch, fasola, soja) — ok. 55% skrobi. Poza tym: orzechy, ziemniaki, karczochy.
- **Niskoskrobiowe:** kalafior, buraki, marchew, rzepa, salsefia, awokado, daktyle i figi.
- **Bezskrobiowe warzywa:** sałata, seler, endywia, kapusta, brukselka, kabaczek, szpinak, cykoria, szczypiorek, szczaw, ogórki, fasolka zielona (szparagowa), groszek zielony, pomidory, pietruszka, cebula, pory, cukinia, czosnek, dynia, szparagi, rzodkiewka, papryka, kalarepka, brokuły.
- **Bezskrobiowe owoce:** jabłka, gruszki, śliwki, wiśnie, melony, arbuzy, maliny, porzeczki, czereśnie, truskawki, morele, winogrona, agrest, pomarańcze, grapefruity, cytryny, mango, ananasy, jeżyny, brzoskwinie.

Ta ostatnia grupa pokarmów bezskrobiowych jest zalecana zresztą nie tylko ze względu na niską kaloryczność, ale i z wielu innych powodów, o czym m.in. już była mowa poprzednio, ze względu na niepożądane, szluzotwórcze właściwości skrobi.