

Döntöttem: vegán leszek! De hogyan fogjak hozzá...? Biztosan sokan jutottak már hasonló elhatározásra és tették fel maguknak ezt a kérdést. S ha el is jutnak a megvalósításig, már csak a környezetnek való elszánt magyarázkodással kell megbirkózniuk. Történetesen én is ismerem az érzést, milyen is az, amikor az ember lánya elkottyintja, ô bizony vegetáriánus vagy urambocsá, vegán! Sajnálkozó tekintet jobbról, meglepődött szempár balról, középütt pedig hitetlenkedő ámuldozás, némi „laminált parkettába gyökerezik a lábam” típusú döbbenettel fűszerezve, hogy akkor mit is eszel tulajdonképpen, hogy nem haltál még éhen?!

(L)ENNI VAGY NEM (L)ENNI?

A kolozsvári töltött káposztától való tartózkodás sokak szemében a lehetetlen színönimája, és a borjúpörkölt nélküli élet nem is élet igazán... Miközben a cseppet sem sanyarú igazság az, hogy a vegánok köszönik szépen, jól érzik magukat a bőrükben, mert a zöldségek és gyümölcsök elképesztően gazdag tárházából inycsiklandó pizzákat, salátákat, leveseket, turmixokat és desszerteket alkotnak, karcsúak és fitteek, egészségesekek és mosolygósak, mint egy frissen szedett alma, és csak halkan súgva teszem hozzá: az állati eredetű táplálék kerülésével ízlelőbimbóik hiperérzékenyvé válnak, így ők érzik csak igazán az ízeket!

Vegán életmód - személyre szabott indokkal

Biztosan megesett már velünk, hogy kacérkodtunk a váltás, az egészséges életmódra való áttérés gondolatával, csak valahogy mindig elodáztuk a dolgot, mert nem volt rá időnk, nem tudtuk pontosan, hogyan is kezdjünk hozzá, és megint csak addig jutottunk, hogy majd, egyszer... Majd holnap, majd tavasszal, majd valamikor. És kicsit félünk is, hogy mit fognak gondolni a többiek... Pedig nem vagyunk egyedül. Sokan jutnak arra az elhatározásra,



Ez itt a kérdés!

hogy belekezdenek a vegán étkezésbe, vagy azért, hogy kigyógyuljanak a cukorbetegségből - vagy valamilyen egyéb betegségükből -, vagy mert nem akarnak többé túlsúlyuk miatt lemondani a gyerekekkel való szaladgálásról az udvaron, vagy azért, mert végre bele akarnak bújni a szexi kis feketébe. Persze az is lehet, hogy csak azért ilyen elszántak, hogy hétvégén csinosan mehessenek táncolni a férjükkel, vagy mert legutóbb láttak egy dokumentumfilmet a gazdaságokban tenyésztett állatok nyomorúságos életkörülményeiről és a vágóhidak embertelenségéről, de lehet, hogy csak az egyre növekvő környezetszennyezés miatt aggódnak... Egyik sem lebecsülendő ok a másikkal. Mert mindannyiunknak joga van a váltáshoz, azzal a személyes indokkal, ami lehet, hogy csak nekünk, de nagyon is fontos.

Mit esznek és tesznek a vegánok?

A vegán éltrend követői nem csupán húsféléket nem fogyasztanak, hanem semmilyen állati eredetű táplálékot sem esznek: tehát nincsen sem hal, sem tejtermék, sem tojás. Helyette viszont van rengeteg friss, ropogós, színpompás gyümölcs, zöldség, hüvelyesek, gabonafélék, magvak, dió- és mogyorófélék! A vegán étkezés ugyanak-



kor egyet kell, hogy jelentsen az egészséges étkezéssel, tehát tartózkodást jelent a túl sok sót, cukrot vagy zsíradékot tartalmazó élelmiszerektől. A hozzávalók manapság már könnyedén beszerezhetők kistermelőktől, ellenőrzött ökológiai gazdaságokból. Higgyük el, minden „normális” ételnek meg fogjuk találni a maga egészséges megfelelőjét - csak tartsunk egy kis nyomozást akár az interneten, akár a könyvesboltok polcain!

Távozz tőlem mérég!

Tudnunk kell, az egészségtelen táplálkozásra való átállás egyszersmind a méréganyagok kiürülését is jelenti szervezetünkben. Ez pedig rendszerint különböző fizikai tünetek kíséretében történik. Felléphet például fejfájás, fáradékonyság, de tudatosítsuk magunkban, ez is csak azt jelzi, testünkben eltávoznak a méréganyagok: megtisztulunk, megújulunk! És a kellemes „mellékhatás”: a 24 órás tisztítónapot zöldségek és gyümölcsök fogyasztása jelenti. Járjuk hát végig az élelmiszerüzlet zöld szekcióját, tömjük meg jól a kosarunkat friss termékekkel, és készítsünk otthon egy ízletes levest, egy finom francia lecsót vagy egy csábító gyümölcssalátát!

Lépésről lépésre

Ne ijedjünk meg, teljesen természetes, hogy az átállást szokatlannak, nehéznek érezzük. Ezért jelent felbecsülhetetlen segítséget a fokozatosság elvének betartása, a lassan járj, tovább érsz bölcs igazsága. Mert a váltást tekinthetjük adott időszakra, mondjuk 30 napra szóló programként is, melynek során naponta hagyunk el egyet-egyed eddigi ételünkben. Először kiiktatjuk a sertés- és marhahúst, helyette kerülhet az asztalra csirke vagy hal, később elhagyjuk a szárnyasokat, majd a sajtot, utána a halat és tengeri herkentyűket, még később a tojást,

végül mindenféle tejterméket. Annak érdekében, hogy semmiképpen ne essünk kísértésbe, nézzük át alaposan a konyhát, vizsgáljuk át a kamrát, a hűtőszekrényt és a fagyasztót, s szabaduljunk meg minden hozzávalótól, ami nem vegán!

Pótolható „veszteség”

Érdekes, sokan nem is tudják, hogy kedvenc ételük formájában nem is magának a húsnak az ízét szeretik, hanem azokét a fűszereket, pácokét, mártásokét, melyekkel azt tálalják. Ugyanezeket a fogsókat, ugyanezt az ízvilágot tökéletesen reprodukálhatjuk zöldségekkel, tésztákkal készülő receptekkel, a hús kiváltható szójjával, a sajt kazeinmentes vegán sajtjal, a tej rizs- vagy mandulatejjel, a tejszínes mártások finom ecetes, diós salátaöntetekkel, a csokoládé étcsokoládéval, és még hosszan folytathatnánk a sort...

Van élet a váltás után!

De még mennyire hogy van! Mert friss táplálkozási formánk számtalan téren tartogat újdonságot és örömet számunkra: elmélyedhetünk a vonatkozó „szakirodalomban”, felfedezhetjük a bioélelmiszereket árusító üzletek kínálatát, belekóstolhatunk fantasztikusan finom vegán ételek leírását tartalmazó szakácskönyvekbe, összeállíthatjuk saját receptgyűjteményünket, meglephetjük magunkat új életmódunkat segítő konyhai eszközökkel, sőt az internet, a blogok, a vegán éttermek vagy a bioboltok hirdetőtábláinak segítségével barátságot köthetünk hozzánk hasonlóan gondolkodókkal is. A lényeg, hogy felismerjük, az áldozat, amit hozunk, ajándékká válik, s a vegán étkezésre való áttéréssel nem csupán ételünkbe, hanem életünkbe is új ízt viszünk!

- ksk

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

www.bioenergetic.hu

Sarah Taylor: Hogyan legyek vegán?

Victoria Boutenko: A nyerskonyha legjobb receptjei

