



Bezkrwawa uczta

Gdy zostałem wegetarianinem rodzina rozsiana po Polsce dwa razy w tygodniu dzwoniła do moich rodziców, aby dowiedzieć się czy wciąż żyję.

Gdy zostałem wegetarianinem rodzina rozsiana po Polsce dwa razy w tygodniu dzwoniła do moich rodziców, aby dowiedzieć się czy wciąż żyję.

W połowie lat 80-tych wpadła w moje ręce pewna książka wydana w sposób związkowo-podziemny, z której dowiedziałem się że nie trzeba jeść mięsa, aby być zdrowym. Dowiedziałem się z niej także że na Wschodzie i Zachodzie istnieją duże środowiska ludzi, którzy właśnie w ten sposób żyją. Nigdy wcześniej nie zetknąłem z taką koncepcją odżywiania, a bardzo mnie ta nowa możliwość zainteresowała, gdyż nigdy nie byłem miłośnikiem schabowego, żeberek czy parówek.

W tym samym czasie w ręce mojego przyjaciela, Tomka, trafiła książka z przepisami potraw wegetariańskich pt.: „Kuchnia wedyjska”, którą rozprowadzali Krishnowcy. Była to jedyna tego typu książka na rynku. Jednego dnia obiad gotowałem ja i Tomek przychodził do mnie, a następnego ja szedłem do niego. Gdy nasze umiejętności poprawiły się zaczęliśmy zapraszać także znajomych. W ten sposób rozpoczęła się nasza wspólna przygoda z gotowaniem, która trwa do dzisiaj.

Bez mleka i serów

Przez dwa lata byłem weganinem. Nie jadłem mleka, jaj, twarogów ani serów. Stało się to po tym jak rozpocząłem pracę w wegańskiej restauracji przy Central Park w Nowym Yorku. Nosila nazwę „Living Springs”, a jej klientami byli głównie eleganccy panowie w garniturach pracujący w okolicznych wieżowcach oraz urodziwe modelki z pobliskich studiów fotograficznych. Od dziecka byłem przeraźliwie szczupły, co często martwiło moich rodziców. Po pierwszym miesiącu pracy w „Living Springs” przytyłem aż 8 kg. Zrozumiałem, że jak tak dalej pójdzie to wkrótce będę miał przeciwny problem. Póki co jednak po raz pierwszy w życiu wyglądałem dobrze. Miałem 192 cm wzrostu i 85 kg wagi. W końcu po 23 lat zaczęły interesować się mną dziewczyny, z jakiegoś powodu głównie Japonki.

Pewnego dnia snułem przed pracownikami różnego pochodzenia opowieści na temat wspaniałości polskich truskawek. Byli zaskoczeni, że nieznana im dotąd Polska jest europejskim potentatem truskawkowym. Gdy rozmarzony i stęskniony opowiadałem o moim

kraju do kuchni wszedł chłopak z kartonem mrożonych truskawek. Dużymi literami było na nim napisane: Made in Poland.



Atak na marchewkę

Nie lubię teoretycznych specjalistów od spraw żywienia, którzy wypowiadają się na temat rzekomej szkodliwości życia bez mięsa. Faktycznie może być to prawdą jeżeli ktoś odżywia się niewłaściwie, ale nie jest rzeczą skomplikowaną, aby odżywiać się prawidłowo. Jestem wegetarianinem od 27 lat, moja żona od 18 lat, a oboje dzieci, 8 i 10 lat, nigdy nie jadły mięsa i mają idealne wyniki i pełne są energii. Mam przyjaciela, który jest piątym pokoleniem wegetarian. Nie pamięta nikogo w swojej rodzinie kto kiedykolwiek jadłby mięso. Dieta wegetariańska jest zdrowa, smaczna i bezpieczna.

W większości restauracji w USA wiele potraw serwowanych jest zarówno w wersji mięsnej jak i wegetariańskiej co świadczy o dużym popycie na taką żywność. Marzę, aby pewnego dnia takie możliwości były dostępne także w Polsce. Póki co oazą polskich wegetarian od lat pozostają bary mleczne. Wspaniale, że wciąż istnieją.

W obronie zwierząt

W autobusie jadącym z Waszyngtonu do Nowego Yorku usiadłem obok pewnej dziewczyny. Po krótkiej rozmowie okazało się, że też jest wegetarianką, a ponadto gorliwą działaczką na rzecz obrony praw zwierząt. Od niej po raz pierwszy dowiedziałem się o okrutnym przemyśle produkcji mięsa. Obraz jest zatrważający. „Zwierzęta doświadczają, że człowiek, to najgorszy osobnik spośród wszystkich gatunków. Uważa on, że zwierzęta zostały stworzone jedynie jako

dostarczyciele żywności i skór - istoty, które można dręczyć i eksterminować. Dla nich wszyscy ludzie to naziści, a ich życie to wieczna Treblinka."* Isaac Bashevis Singer.

Znam człowieka, który posiada fermę drobiu. Na początku myślałem, że jego sposób zarabiania na życie to zwykły zawód taki jak stolarz czy murarz. Gdy odwiedziłem jego kurniki ogarnęło mnie uczucie rozpacz i bezsilności. 12.000 kurczaków tłoczyło się w jednej hali niemal jeden na drugim. Wyglądały jak gdyby dopiero co przeszły chemioterapię. Miały na sobie jedynie pojedyncze pióra. Aby osiągnąć wzrost jaki posiadały powinny rosnać trzy miesiące. Te miały dopiero 1,5 miesiąca, a już były duże. To dzięki hormonom wzrostu. Antybiotyki podawane profilaktycznie zabezpieczają je przed chorobami. Jeżeli przed 7 tygodniem życia nie zostaną zabite większość z nich padnie na zawał serca. Gdy w Polsce pojawił się nowoczesny chów zwierząt wkrótce nowe pokolenie zaczęło szybciej dojrzewać przewyższając swoich rodziców o głowę. jako konsekwencja pojawiły się m.in. choroby serca, które nie nadąża za tempem wzrostu młodego organizmu. W kilku przypadkach u 7 letnich dziewczynek wystąpiła miesiączka.

Poznałem kobietę, która jest właścicielką rzeźni. Każdego dnia zabija w niej kurczaki z 5 takich kurników jak ten opisany powyżej. Łącznie jakieś 60.000 sztuk. Takich rzeźni w koło jest wiele. Podobny los spotyka świnię, krowy i cielaki.

Coraz więcej mówi się i działa na rzecz humanitarnych metod zabijania zwierząt. W dalszym ciągu jednak zwierzęta żyją w tak złych warunkach, ściśnięte po kilka w małych klatkach czy boksach, że czasami odchodzą od zmysłów. Jeżeli warunki ekonomiczne czy klimatyczne wymagają zabijania zwierząt człowiek powinien zapewnić im warunki do normalnego, szczęśliwego życia przed śmiercią.

Dobry wybór

Organizm ludzki do sprawnego funkcjonowania potrzebuje: węglowodanów, białka, tłuszczu, witamin, błonnika. Wszystkie je można znaleźć w owocach, warzywach, ziarnach zbóż, fasoli i orzechach. Dobrze skomponowane będą smaczne, zdrowe i co najważniejsze zabezpieczą przed powstawaniem wielu chorób cywilizacyjnych jak np. miażdżycy. Samo odżywianie to jednak jeszcze nie gwarancja sukcesu. Potrzebny jest jeszcze m.in. właściwy wysiłek fizyczny i wypoczynek.

Większość mojego środowiska to wegetarianie. Zawsze kiedy się spotykamy mamy wspólny posiłek. Naszym przyjęciom nigdy nie towarzyszy alkohol, gdyż uważamy, że wegetarianizm nie idzie w parze z takimi atrakcjami jak papierosy, alkohol, kawa. Obowiązuje niepisana reguła mówiąca, że każdy przynosi jakąś potrawę w ilości dla trzech osób. W ten sposób powstaje wielobarwny stół przy którym znajdują rozkosz najbardziej wybredni smakosze.

Maciej Strzyżewski

* „Wieczna Treblinka” Charles Patterson, 2003

Odwiedź: www.vege.pl

