

Pirms klūt par veģetārieti

Konsultē uztura speciāliste
ILZE PŪCE

Tie, kuri gaļu neēd jau gadiem, to visu zinās. Šoreiz **KLUBS** dod padomus veģetāriešiem – iesācējiem. Kas jāzina, lai vēlme nedarīt pāri dzīvniekiem nepārvēršas kaitniecībā pašā organismam.

TAS, KA VIENĀ DIENĀ NOLEMSI, KA VAIRĀK NEGRIBI UZ SAVA PUSDIENU ŠĶIVJA REDZĒT SULĪGI SĀRTU KOTLETI VAI MILTOS APCEPTU KARBONĀDI, NENOZĪMĒ, KA TAVAM ORGANISMA PĒKŠŅI VAIRS NEBŪS VAJADZĪGAS GAĻĀ ESOŠĀS UZTURVIELAS, IT ĪPAŠI OLBALTUMVIELAS.

Ja tev negaršo piens un tā produkti, padomā kārtīgi – vai tiešām varēsi iztikt tikai ar zaļbarību. Ja pienu dzer un sviestu ēd, tad viss okei. Gaļas ēdieni nav tauku ļaunuma impērija. Patiesībā tie bieži slāni pieejami arī treknos piena produktos. Tiem, kuri pievērs uzmanību svaram vai vienkārši rūpējas par savu sirdi un holesterīna līmeni asinīs, jāizvēlas liesāks

piens, kefirs, biezpiens un citi produkti. Kādā veidā tos lietot un pagatavot – atkarīgs no katra cilvēka gremošanas sistēmas. Uztura speciāliste Ilze Pūce kļiedē mītu, ka treknais lauku piens ir labāks par pasterizēto. Salīdzinoši – 100 gramu pasterizēta piena satur no 2 līdz 2,5 procentiem tauku, savukārt svaigs (govs) piens ir treknāks – 100 gramos ir apmēram no četriem līdz sešiem procentiem tauku.

UZMANĪGI AR SIERIEM!

Ja esi stingri apņēmies neēst gaļu, tas nenozīmē, ka visus piena produktus drīkst lietot pārmērīgi. Lai neradītu organismam papildu stresu, ierobežo trekna siera patēriņu. Tajā ir daudz tauku un sāls. Tā vietā radīni sevi pie svaigajiem sieriem, kuru tauku saturs ir pat

trīs līdz piecas reizes mazāks – vidēji 10 procenti. Tie siera veidi, kam ir no 30 līdz 50 procentiem tauku, apgrūtina organisma darbību, apgādājot to ar pārmērīgu enerģijas daudzumu, jo, kā norāda I. Pūce, «katra otrā trekna siera šķēle ir tīrie tauki.»

TREKNAS ZIVIS DRĪKST

Ja, izvēloties sieru, savā iepirkuma grozā labāk liec liesāko, tad ar zivīm ir otrādi. Nebaidies izvēlēties treknākas zivis, jo tās būs sātīgākas un arī garšīgākas. Uzmanība ir jāpievērš to pagatavošanai. Visveselīgāk tās būs pagatavot savā sulā, nevis vārīt eļļā. Līdz ar lēmumu klūt par veģetārieti paeksperimentē – izmēģini grilētu vai sutinātu zivi, un tu sapratīsi, ka tās garšo tikpat labi kā ceptās vai marinētās.

VISU VEIDU PĀKŠAUGI

Tāpat gaļu iespējams aizstāt arī ar augu valsts olbaltumvielām, proti, pupām, zirņiem un citiem pākšaugiem. Īpaši izceļams produkts ir soja. Tā ir lielisks olbaltumvielu avots – 100 gramos tā satur līdz pat 30 procentiem olbaltumvielu. Arī šos produktus vēlams pagatavot, nepievienojot taukvielas. Lai vēlme pēc uztura, kurā nav gaļas nekaitē veselībai, topošajiem veģetāriešiem vajadzētu nepaslinkot un papētīt, vai kukurūza vai soja, ko grasāties izmantot vakariņu pagatavošanā, nav ģenētiski modificēta. Kopumā, aizvietojojot gaļas produktus, ēšanas paradumus jāievēro mērenība un līdzsvars. Jāatminas, ka liels tauku saturošu produktu patēriņš noslogo organisma darbību, kā arī veicina pastiprinātu žults izdalīšanos. Tas var attīstīt dažādas veselības problēmas, piemēram, žultsakmeņu rašanos un cukura diabētu.

VEGĀNISMS – VEGETĀRISMA RADIKĀLĀKĀIS BRĀLIS

Būt par vegānu nenozīmē neēt tikai gaļu un citus dzīvnieku valsts izcelsmes produktus. Tā vairāk ir mācība, kuras sekotāji neizmanto neko no dzīvniekiem apgērbā, pārtikā vai citiem mērķiem. Ideja jau cēla – neradīt dzīvniekiem ciešanas. Nostāja diezgan ekstrēma, tāpēc nav brīnums, ka dažus kareivīgāk noskaņotos vegānus tā vien nestin nes un piketiēm un demonstrācijām par dzīvnieku tiesībām. Taču šim cēlam mērķim ir arī ēnas puses – vitamīnu, minerālvielu un citu vērtīgu vielu trūkums organismā.

MODES KLIEDZIENS – SVAIGĒŠANA

Tiem, kuri ikdienā mīl sātīgi paēst ceptus kartupeļus ar kārtīgi izceptu cūkgaļas karbonādi, par svaigēdāju klūt būs tā pagrūtāk, jo pievērsšanās svaigēšanai nozīmē aizmirst par abiem. Tās pamatā ir uzskats, ka ēdiena termiskās pagatavošanas procesā iet bojā enzīmi un citas vērtīgās uzturvielas. Tādējādi ēdiens pagatavojams tikai zemās temperatūrās vai ēdams svaigā veidā. Maksimālā pagatavošanas temperatūra – 45 grādi pēc Celsija. Cik labi, ja modīgo var apvienot ar lietderīgo, nodomāja pasaules šovbiznesa darboni un zvaigznes, izmantojot svaigēšanu kā metodi, ar kuras palīdzību tikt pie kārotā svara zuduma. Pie tādām pieskārtām aktrises Demija Mūra un Alīšija Silverstone, kā arī glamroka leģenda Deivids Bovijs un citi.

RECEPTĒ

DĀRZENU BURGERS SVAIGĒDAJU GAUMĒ

Grāmatas *Svaigēšana* autora mūziķa Sergeja Jaramišjana recepte

NEPIECIEŠAMĀS SASTĀVDAĻAS:

- ½ nelielas selerijas saknes,
- 1 selerijas zaļumu saišķītis,
- ½ saldās paprikas,
- 1 burkāns,
- 1 glāze saulespuķu sēklu,
- ½ glāzes linsēklu,
- sāls,
- malti melnie pipari.

Sēklas samaļ. Burkānu un selerijas sakni sarīvē uz rupjās rīves. Pārējos dārzeņus sasmalcina virtuves kombainā ar S veida asmeni. Visas sastāvdaļas liek blodā, pievieno sāli un kārtīgi samaisa.

No pagatavotās masas veido mazas bumbiņas. Tās saplacina, pieskīrot bumbiņām apļveida kotletes formu. Kotletes izkārt uz dehidratora (dārzeņu un augļu žāvēšanas iekārta. Ja esi nolēmis kļūt par svaigēdāju, bez šā aparāta neiztikt) paplātēm, kas pārklātas ar teflona loksniem, silda pusotras stundas 45 grādu temperatūrā.

Pēc 45 minūtēm kotletes apgrīež uz otru pusi, lai tās vienmērīgi uzsilu. (Ja laiks ir ierobežots, sildiet 40 minūtes 60 grādu temperatūrā). Pirms pasniegšanas kotletes ietin salātu lapās, pievienojot tējkaroti veģetārās majonēzes.



VEGETĀRIEŠU KOPIENAS (Vegetarian Sociality)
trīs iemesli, kāpēc atteikties no gaļas

1. Tā ir labāk dzīvniekiem. Statistika liecina, ka Apvienotajā Karalistē vien ik dienu tiek nokauti aptuveni divi miljoni dažādu mājlopu.

2. Tas veicina ilgtspējīgu attīstību, jo dzīvnieku audzēšanai nepieciešami lielāki dabas resursi nekā augiem.

3. Tā ir veselīgāk pašam cilvēkam, jo veģetārās diētas ir pašas veselīgākās.

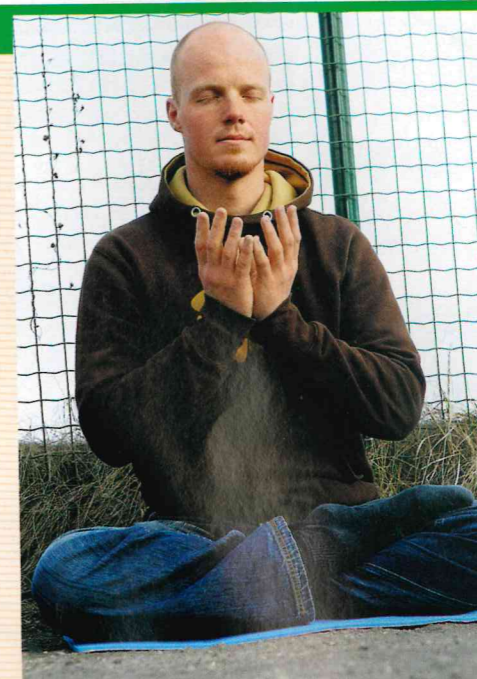
Avots:
<https://www.vegsoc.org>

MANA PIEREDZE

MĀRTIŅŠ RUBENIS,
kamaniņu braucējs

ES NEESMU VEĢETĀRIETIS KLASISKAJĀ ŠĀ VĀRDA NOZĪMĒ.

Gaļu ēdu, taču ļoti reti, jo mans organisms to neprasa. Atceros, ka parasti pēc ēšanas iestājās nogurums, grībējās pagulēt, organismam vajadzēja vairāk laika, lai tas atgrieztos darba režīmā. Visas nepieciešamās uzturvielas iespējams uzņemt arī ar augu valsts un piena produktiem. Ēst vai neēt kādu ēdienu man vairs nav principa jautājums. Ja nav citas iespējas paēst, varu ēst gandrīz visu. Manā izpratnē ēdiens ir vien matērija, ar ko pabarot miesu, kas savukārt ir vien mūsu virspusējā redzamā daļiņa, kamēr atslēga tam, lai dzīvotu harmonijā ar sevi un apkārtējo, ir meklējama sirdī.



JURIS KULAKOVS, komponists

NO GAĻAS ATSAKOS, JO MAN IR SVARĪGI, KĀDU PĀRTIKU ES LIETOJU. Veikalos nopērkamajā gaļā ir daudz un dažādas mūsu organismam kaitīgas vielas, piemēram, antibiotikas un dažādi hormoni. Tāpat dzīvnieks jau zina, ka viņu kaus, tādēļ tam rodas stress. To visu mēs apēdam. Iznēmums ir medijuma gaļa, no tās neatsakos. Dzīvnieks ir miris pēkšņi, tādēļ tam kaušanas dēļ nav radies stress. Brīvībā augušo dzīvnieku uzturs ir arī ekoloģisks. Pienu un olas es uzturā lietoju, taču ar zivīm esmu piesardzīgs. Ēdu tikai tādās, kas ir svaigi nomakšķerētas. Lielveikalu zivis no zivjaudzētāvām neēdu.

