

CAPITOLUL 4

Mituri vegane demitizate

„O faptă bună față de un animal este la fel de merituoasă ca o faptă bună față de o ființă umană, în timp ce un act de cruzime față de un animal este la fel de rău ca un act de cruzime față de o ființă umană.”

– Mohammed, fondatorul Islamului

O mare parte din succesul trecerii la un stil de viață vegan depinde de cât de bine vă simțiți în legătură cu adoptarea unui regim pe bază de plante. Uneori oamenii se tem să renunțe la carne, deoarece cred unele mituri despre ce înseamnă să fii vegan. Dacă suntem bine informați despre adevărurile regimului vegan, putem elimina toate temerile care pot proveni din aceste neadevăruri.

Iată 7 din cele mai obișnuite concepții greșite din regimul vegan, împreună cu argumentele care le spulberă:

Șapte Mituri Vegane

1. Nu voi obține suficiente proteine din regimul meu alimentar.
2. Proteinele animale sunt superioare proteinelor vegetale
3. Să fii vegan înseamnă să mănânci doar salate.
4. Îmi voi pierde masa musculară dacă devin vegan.
5. Este greu să fii vegan.
6. Îți ia prea mult timp să fii vegan.
7. Hrana organică este scumpă.

Mit: Nu voi obține suficiente proteine din regimul meu alimentar.

Adevăr: Mulți oameni mănâncă de două până la cinci ori cantitatea de proteine de care au nevoie.

Mulți oameni din America au fost crescuți cu teama lipsei de proteine dacă nu mâncau carne în fiecare zi. Cei mai mulți dintre noi își amintesc de profesorii de la școala elementară care ne arătau niște postere mari cu carne roșie, îndemnându-ne să mâncăm zilnic din toate cele patru grupe de alimente: carne, produse lactate, cereale, fructe și legume. Ceea ce nu ne arătau profesorii era partea din spate a acelor postere, care ar fi dezvăluit numele producătorilor de carne și produse lactate și numele instituțiilor care au plătit tipărirea și distribuirea acelor postere.

Ca urmare a acelor învățături inexacte, astăzi majoritatea americanilor consumă o cantitate excesivă de proteine animale. Un studiu amplu întreprins în China, în colaborare cu Universitatea Cornell, a arătat o legătură între consumul de proteine animale și numărul mare de cazuri de osteoporoză. Multe din aceste studii sunt prezentate în cartea clasică *Studiul China*, scrisă de T. Collin Campbell. Probabil că nu există nicio coincidență în faptul că atât de mulți oameni consumă zilnic proteine animale, în timp ce osteoporoza a ajuns să aibă practic proporții epidemice.

Un regim alimentar bogat în proteine a fost susținut de numeroase cărți devenite populare, cum ar fi: *Noua dietă revoluționară a Dr. Atkins*, *Zona* și *Mănâncă în funcție de tipul constituțional*. Totuși, așa cum am menționat anterior, un regim bogat în proteine cere un consum mare de apă, care este necesară pentru a ajuta la digerarea proteinelor. Atunci când nu bem suficientă apă, resimțim efectele deshidratării. Când suntem deshidratați cu doar 1%, primul simptom este oboseala. Mulți oameni sunt obosiți deoarece excesul de proteine ingerate îi deshidratează.

Mit: Proteinele animale sunt superioare proteinelor vegetale.

Adevăr: Toate sursele de alimente, cu excepția grăsimilor și zahărului, conțin proteine.

„Piramida alimentelor” este un sistem de recomandare nutrițională care împarte alimentele în grupe diferite și recomandă numărul și cantitatea diferitelor porții. Folosind piramida alimentelor ca bază, iată cantitatea aproximativă de proteine a diferitelor alimente vegane și non-vegane la fiecare porție:

- **Pâinea** are 3 grame de proteine (adică o felie de pâine sau o jumătate de ceașcă de orez).
- **Legumele** au 2 grame de proteine (adică o jumătate de ceașcă de legume găsite sau o ceașcă de legume crude).
- **Fructele** au o jumătate de gram de proteine (un fruct sau o jumătate de ceașcă de suc).
- **Laptele** are 8 grame de proteine (o ceașcă de lapte sau de iaurt).
- **Carnea** are 7 grame pe uncie – circa 30 grame.

Mit: A fi vegan înseamnă să mănânci doar salate.

Adevăr: Puteți mânca doar salate, dar de ce v-ați face așa ceva când sunt atât de multe opțiuni de hrană vegană?

Orice fel de mâncare poate fi re-creat din ingrediente pe bază de plante, inclusiv felurile tradiționale, la cuptor, micul dejun, feluri pentru sărbători, deserturi și așa mai departe. Înlocuitorii de carne de bună calitate, care se găsesc acum la magazinele bio (cu hrană sănătoasă) și la restaurantele vegane, sunt foarte greu de deosebit de produsele animale. Există versiuni vegane ale tuturor ingredientelor tradiționale pentru gătit și copt și puteți folosi acești înlocuitori pentru rețetele vegane.

Mit: Îmi voi pierde masa musculară dacă devin vegan.

Adevăr: Carbohidrații complecși și exercițiul fizic cu greutate stimulează creșterea musculară.

Contrar convingerii populare, nu este nevoie să consumăm o cantitate suplimentară de proteine pentru a crește masa musculară. Confuzia poate fi explicată, dacă înțelegem rolul pe care-l joacă proteinele în corp. Funcția proteinelor este să construiască și să repare. Unii oameni cred că „a construi și a repara” înseamnă să ai bicepsii mai mari. Totuși, proteinele îndeplinesc mai multe sarcini de construcție. Ele produc globulele roșii și albe, dar și toate enzimele și toți hormonii. Fiecare celulă din corpul nostru are proteine în membrană, iar pielea, părul, unghiile, țesuturile și organele noastre sunt alcătuite din proteine.

În plus, pielea noastră „năpârlește” la 30 de zile și trebuie să fie înlocuită, iar celulele mucoasei bucale sunt înlocuite la fiecare 3 zile. O globulă roșie are o durată de viață de 120 de zile. Din toate aceste informații, putem spune despre corp că face o mulțime de lucruri folosind proteinele pe care le mâncăm, însă creșterea masei musculare nu se află în fruntea listei.

Mit: Este greu să fii vegan.

Adevăr: Ca în cazul oricărui lucru nou, s-ar putea să vă simțiți puțin ciudat la începutul schimbării regimului alimentar.

Totuși, dacă abordați schimbările considerându-le ca o aventură cu beneficii de lungă durată, veți fi mult mai dornici să înfrunțați orice provocare. Puteți ușura trecerea la regimul dorit dezvoltând un plan, cumpărând cărți de bucate vegane, fiind mai organizați atunci când cumpărați alimente, mâncând la restaurante vegetariene și încorporând treptat regimul vegan în propriul stil de viață.

Cu timpul, veți învăța să comandați alimente vegane la orice restaurant și să mâncați armonios la petrecerile organizate de prieteni, păstrându-vă stilul de viață vegan. Aveți răbdare cu voi înșivă în timp ce încorporați aceste schimbări semnificative în stilul de viață. Stima de sine va crește cu fiecare succes dobândit.

Dacă familia prezintă dificultăți, faceți tot posibilul să aveți răbdare. Începeți cu alimentele vegane de bază, cum ar fi spaghetti, lasagna, chilli sau tostadas fără carne. Nu impuneți mai multe mese vegane exotice membrilor familiei. Fiți iubitori, dar păstrați-vă punctul de vedere.

Mit: Îți ia prea mult timp să fii vegan.

Adevărul: Schimbarea vechilor deprinderi de a cumpăra, găti și mânca este partea care ne ia cel mai mult timp în trecerea la regimul vegan. Cea mai mare parte din noi este alcătuită din deprinderi, astfel încât puteți fi nedumeriți în legătură cu ce veți găti pentru cină sau ce ingrediente să cumpărați.

S-ar putea să schimbați și magazinele de la care faceți cumpărături, deci încercați să căutați un magazin bio (cu hrană sănătoasă) cât mai bun. Din fericire, trăim într-o epocă în care sunt numeroase magazine bio de mari dimensiuni și cu sortimente bogate. Mulți din producătorii importanți au web site-uri de unde puteți cumpăra alimente online și ele pot fi expediate acasă. Înlocuitorii de carne congelați și garniturile sănătoase sunt doar câteva din tipurile de produse pe care le puteți cumpăra cu ajutorul calculatorului de acasă. Veți găsi multe din aceste adrese web în secțiunea Resurse din această carte.

Pregătirea cărnii ia mai mult timp decât prepararea felurilor vegane. În definitiv, trebuie să vă asigurați că ați fiert suficient carnea pentru a evita intoxicarea. Prepararea hranei vegane este exact invers. Cu cât fierbeți mai puțin legumele, cu atât sunt mai sănătoase. Cei mai mulți înlocuitori sunt pre-fierți și au nevoie de prepararea unui sos sau de încălzire. Garniturile și sosurile sunt elementele-cheie, care fac mesele vegane delicioase. Din moment ce puteți cumpăra sosuri pre-gătite și legume gata tăiate, este posibil să faceți cumpărăturile și să pregătiți mesele vegane foarte repede.

Când încercați orice nouă rețetă, este normal să vă simțiți ciudat sau să fiți nedumeriți la început. Mulți descoperă că trebuie să facă o rețetă de cel puțin trei ori până să li se pară acceptabilă. A patra oară au reținut deja rețeta și au început să experimenteze cu noi ingrediente.

Mit: Hrana organică este scumpă.

Adevăr: Dacă cumpărați din piețele țărănești, din cooperative sau de la agricultori locali, sau dacă aveți propriile culturi, prețurile produselor organice sunt comparabile cu cele ale produselor stropite cu pesticide. În plus, o dată cu pericolele pentru sănătate ale hranei non-organice, veți plăti și în alte feluri ingerarea substanțelor toxice.

Fiecare dintre noi, indiferent dacă este sau nu vegan, ar trebui să facă tot posibilul să mănânce cât mai multe alimente organice nemodificate genetic. Având conștiința efectelor sănătoase ale hranei vegane, veți dori să fiți siguri că fructele, legumele și cerealele sunt cultivate organic.

Totuși, există mitul că alimentele organice sunt prea scumpe pentru bugetul consumatorului mediu. În timp ce anumite produse organice sunt mai scumpe decât cele de la magazinele cu reduceri, prețurile se echilibrează pe măsură ce consumatorii cer mai multe alimente organice. Dacă în piața locală nu găsiți produse organice, cereți managerului să le comande și apoi cumpărați produsele pentru a încuraja magazinul să asigure aprovizionarea.

Piețele țărănești, fermele și cooperativele locale sau produsele din propria grădină, sunt cele mai puțin scumpe moduri de a vă asigura produse organice. În plus, aveți beneficiile suplimentare, ecologice, comunitare și energetice de a cumpăra și mânca alimente cultivate local.

O abordare mai simplă

Serbările familiale, zilele de naștere, sărbătorile, mesele la restaurant sau atunci când suntem invitați la prieteni ori îi invităm pe alții la noi sunt doar câteva evenimente și situații care se învârt în jurul mâncării. Dacă sunteți ferm convinși de noul stil de viață vegan, cea mai bună cale de a transmite acest mesaj celorlalți este prin puterea exemplului mai degrabă decât să le țineți predici.

Mulți oameni sunt deranjați de veganii prea vigilenți. Noi toți am întâlnit mulți vegani „războinici”, care par să aibă un simț al dreptății și chiar dacă sunt multe motive minunate pentru care oamenii devin vegani, a crede că sunteți superiori celorlalți nu e un lucru bun.

În definitiv, cui îi place să fie împins de la spate să facă ceva? Vă mai amintiți momentul în care erați interesați să cumpărați ceva, dar nu reușeați pentru că un vânzător prea zelos vă îndrepta în direcția opusă? Ei bine, gândiți-vă cum ați prefera să învățați despre lucruri față de care aveți rezerve. Obiectivul este să aveți grijă să nu-i forțați pe prieteni și pe membrii de familie să adopte un stil de viață vegan. De obicei, se întâmplă ca un membru al familiei, adesea bucătarul familiei, să descopere beneficiile hranei vegane. Apoi acea persoană dorește ca toți ceilalți să i se alăture. Această cale e potrivită pentru unii oameni, însă cei mai mulți preferă o abordare mai delicată, care să le deschidă receptivitatea față de alimentele noi și uneori neobișnuite.

Deci, una este să puneți pe mașină un poster privind drepturile animalelor (dacă puneți mai multe păreți prea zeloși, făcându-i pe alții să nu vă suporte), dar alta este să țineți familiei conferințe despre amănuntele neplăcute privind măcelul animalelor. Prietenii și familia vor observa că nu mâncați carne și dacă sunt interesați de regimul vegan vă vor întreba. Chiar și atunci, nu forțați sau nu fiți usturători cu răspunsurile. Un răspuns simplu, calm la întrebarea „De ce sunteți vegan?” poate fi mult mai eficient decât un răspuns defensiv.

Scepticul și preocupatul

„Nu ți-e teamă că n-o să ai suficiente proteine din regimul vegan?”, vă întrebă tanti Maria, bine intenționată. Educația, solitudinea și determinarea sunt trei ingrediente care vă vor ajuta să faceți față persoanelor iubite, sceptice și preocupate excesiv. Cu cât veți fi mai bine informați și mai echilibrați în legătură cu regimul vegan, cu atât familia și prietenii se vor simți mai bine. Citirea unor cărți despre regimul vegan sau a revistei *Vegetarian Times*, vă va oferi informații suplimentare necesare în discuțiile cu alții. Cel mai bine este să evitați dezbaterile pro și contra regimului vegan. Folosiți mai degrabă puterea exemplului. Dacă stilul de viață vegan v-a ajutat să deveniți mai liniștiți, mai sănătoși și mai fericiți, ceilalți oameni vor observa cu siguranță acest lucru. Cea mai obișnuită întrebare pe care cei dragi v-o pun probabil se referă la cantitățile de proteine și numărul de calorii necesare. Împărtășiți-le că alimentele pe care le mâncați sunt complementare și au cam aceiași aminoacizi ca o friptură. Acest lucru le va liniști preocupările.

Pentru cei crescuți în cadrul unor culturi centrate în jurul meselor cu carne, ideea de a nu mânca produse pe bază de carne pare lipsită de respect. În America, de exemplu, noi am crescut cu imaginile burgerilor, shake-urilor, cartofilor prăjiți și plăcintelor cu mere. Această imagine este și a fost parte intrinsecă a culturii noastre populare. În câte filme din anii 1950 nu ați văzut clasică rulotă cu burgeri? Și nu spun americanii „cină deosebită”, referindu-se la filet mignon, friptură de miel sau filet de pește spadă?

Lumea își rescrie lent convingerile privind alimentația sănătoasă. Multe rulote cu burgeri oferă acum vegi-burgers și supermarketurile au raioane cu produse vegane și organice. Persoanele iubite au observat și ele aceste schimbări, desigur.

Cum să procedați în cazul copiilor mofturoși?

Dacă vreți să prezentați copiilor alimente vegane, faceți-o treptat. De exemplu, gătiți și serviți împreună hot dogs obișnuiți și preparați cu tofu organic. Atunci când serviți lapte, amestecați un sfert de pahar de lapte de migdale sau de orez organic cu laptele obișnuit. Exprimați-vă prin interjecții plăcerea de a mânca alimente vegane. Dacă dumneavoastră sau copiii dumneavoastră sunteți începători în domeniul hranei sănătoase, este important să știți că dorința de a mânca „junk food” sau alimente preparate poate dura încă vreo câteva luni, dar insistați. După o lună sau două, pofta de sare, zahăr și grăsimi va fi înlocuită probabil cu dorința de a mânca alimente integrale.

Puteți ușura rezolvarea situației scoțând din dulapuri și frigider bomboanele și hrana nepotrivită. E bine să aveți la îndemână o mulțime de alimente sănătoase gata pregătite, cum ar fi un bol cu struguri organici, cu zmeură coaptă, felii de pepene, humus cu broccoli, trail mix (amestec de fructe uscate, nuci și ciocolată) și crochete din cereale integrale.

Iată câteva idei privind mese și gustări vegane pentru copii:

Gustări și mese vegane care oferă copiilor proteine complementare

- Budincă de orez făcută cu lapte de migdale
- Covrig cu unt de migdale, floarea soarelui sau tahini
- Humus cu pâine pita
- Burrito cu fasole pinto în făină de tortilla
- Burger vegetarian taco cu tortilla din porumb organic
- Supă cu orz, orez brun organic și varză kale
- Supă cu macaroane și fasole

Idei vegane pentru gustări rapide și mese pentru adolescenți

- Fructe uscate
- Amestec de fructe uscate, nuci și ciocolată
- Floricele (Popcorn)
- Prăjituri cu orez
- Iaurt organic vegetal
- Resturi de pizza sau felii de pizza congelate
- Smoothie-uri
- Humus cu pâine pita

- O brioșă și un suc
- Covrig cu unt de arahide
- Sendviș cu unt de arahide și banană
- Unt de migdale cu pișcoturi

Când vă invitați prietenii la cină

Este plăcut să luați cina la prieteni acasă și doar pentru că sunteți vegani sau vegetarieni nu înseamnă că trebuie să renunțați la plăcerea de a mânca preparate delicioase. Puteți aborda această situație în moduri diferite. Trebuie doar să consultați călăuzitorul lăuntric pentru a decide ce metodă vi se potrivește cel mai bine.

Povestea lui Doreen

În aceste situații eu fac apel la umor. Se pare că înlătură orice tensiune care poate apărea din cauza stilului meu de viață. Când cineva mă invită la cină, de obicei răspund: „Sunteți siguri că vreți să vin? În definitiv sunt vegană. Știți, oamenii aceia care nu mănâncă produse din carne și lactate. E greu să gătiți pentru unii ca noi!” Prietenii râd și spun: „Firește că vreau să vii, spune-mi ce obișnuiești să mănânci.”

Atunci le dau câteva exemple de feluri vegane ușor de preparat, cum ar fi paste cu sos marinara sau tostada vegană. Niciodată nu s-a simțit cineva jignit și prietenii mi-au mulțumit de obicei că le-am spus din timp.

Uneori mă ofer să aduc propriile preparate ce înlocuiesc carnea, pentru a suplimenta garniturile pe care prietenii le pregătesc pentru petrecere. La Crăciunul trecut, de exemplu, am adus niște curcan din tofu și l-am mâncat în timp ce membrii familiei mâncau curcan obișnuit.

Unii oameni sunt „vegetarieni flexibili”, însemnând că se abat puțin de la regimul vegetarian atunci când prietenii servesc mâncăruri pe bază de carne. Cu toate acestea, majoritatea gazdelor apreciază faptul că le spuneți adevărul despre propriul regim. De fapt, o persoană grijulie vă va întreba „Ai vreo alergie alimentară?”, înainte de a oferi un anumit fel de mâncare musafirilor.

Povestea lui Becky

Eram vegetariană de 12 ani când vecina m-a întrebat „ți-ar face plăcere să vii pe la noi și să mănânci preparatele tradiționale English Bangers?” Nici nu știam ce înseamnă asta. Îmi amintesc doar că eram atât de entuziasmată de acest fel de mâncare și de dorința ei de a mi-l oferi, încât am acceptat fericită.

Pe o masă frumos aranjată, cu vase din ceramică englezească, ne-au servit varză de Bruxelles, cartofi fierți și un English Banger. Atunci am descoperit că English Banger este un cârnat mare și gras. M-am gândit repede că nu spusese de varză și de cartofi, singurul aliment pe care-l menționase erau acești English Bangers. În timp ce gazdele mele râdeau cu gura până la urechi, le-am mulțumit, le-am zâmbit și eu și am început să mănânc un English Banger.

Am primit o lecție foarte valoroasă în acea seară, învățând că mâncarea nu înseamnă doar sănătate și stare de bine; pentru mine însemna și legătura cu oamenii. Când sunt întrebată dacă aș proceda și altă dată la fel, spun „Da, din toată inima.” Din acel moment, vecina mea m-a acceptat în viața ei. Până atunci schimbam doar câteva vorbe și apoi mi-a permis să cunosc o parte din casa ei, din felul ei de a fi, din sufletul ei.”

Sunt multe elemente variabile care ne influențează alegerea alimentelor pe care le mâncăm. Tradiția, presiunea socială, gusturile, marketingul, reclamele, deprinderile, convingerile, toate acestea pot avea o anumită influență. Legătura dintre regimul vegetarian și spiritualitate implică adesea flexibilitatea în spiritul bunătații. Călăuzirea lăuntrică este un barometru demn de încredere în astfel de situații. Fiecare dintre noi trebuie să facă propriile alegeri și să știe că nu există decizii corecte sau greșite delimitate net.