AKO CHUTÍ ŽIVOT BEZ MÄSA

autor: MONIKA

Vegetariánstvo je životný štýl, ktorý si väčšina ľudí spája len s nekonzumáciou mäsa.
Pravdou však je, že okrem nepožívania mäsitých výrobkov a rýb zahŕňa tento životný štýl aj abstinenciu alkoholu, nefajčenie, pohyb, telesnú a duševnú hygienu a spojenie s prírodou a zvieratami. V podstate je to vyjadrenie správneho zdravého života. Vegetariáni sa svojím správaním snažia prejaviť najmä úctu k zvieratám, a preto často nepoužívajú ani živočíšne produkty ako koža, kožušina a výrobky testované na zvieratách. Mnohokrát si ľudia mýlia pojmy vegetarián a vegán. Vegáni však nekonzumujú žiadne živočíšne produkty – ani vajíčka, mlieko a pod.
Dôvody, prečo si ľudia vyberajú takýto životný štýl, sú rôzne.

Tých môžeme považovať za dôkaz toho, že vegetariánstvo nie je vhodné pre každého. Je nutné si uvedomiť, že skutočná vegetariánska strava vyzerá inak.
Stať sa zástancom tohto životného štýlu pred piatimi rokmi bolo moje rozhodnutie, no nemohla by som ho realizovať bez podpory mojej rodiny. Často sa mi musia svojou stravou prispôsobovať, keďže ja som v rodine jediná vegetariánka, a preto som vďačná, že moje rozhodnutie rešpektujú.

Môj jedálniček môže vyzerať napríklad takto:
Raňajky - praženica, ovsená kaša, celozrné pečivo so syrom, zeleninou (paradajka, paprika, ...)
Desiata - ovocie – jablko, banán, pomaranč, ...
Obed - Polievka (napr. zeleninová) + hlavné jedlo (napr. uvarená zelenina, cestoviny, rizoto,....)
Olovrant a večera - grahamový rožok s bielym jogurtom, smoothie, surová zelenina (napr. mrkva)

Napríklad etické, náboženské alebo ako je to v mojom prípade, zdravotné dôvody. Musím poznamenať, že odkedy vediem takýto život, nebola som takmer vôbec chorá. Ak sa niekto rozhodne byť vegetariánom, mal by si zistiť čo najviac informácií o náhradnej strave. Mnoho začínajúcich vegetariánov žije v presvedčení, že stačí vylúčiť mäso zo stravy a zdravie sa dostaví samo. Títo ľudia následne konzumujú veľa cukru, múky, mastných tukov a iných „ničiteľov" zdravia.

Je potrebné poznamenať, že medzi týmito jedlami vypijem cca 3 – 3 litre tekutín, najmä čaju a čistej vody.
Samozrejme, že aj ja mám občas chuť na niečo sladké, no namiesto cukríkov alebo čokolády plnej margarínu volím radšej proteínovú tyčinku. Keď mám čas a náladu, urobím si tento mrkovovo-ananásový koláč bez cukru:
1 hrnček strúhanej mrkvy, ¼ hrnčeka oleja, 1 hrnček pomletých ovsených vločiek, 1 ananásový kompót aj so šťavou, ½ balíčka prášku do pečiva, 2 vajíčka.
Do pomletých ovsených vločiek dáme vajcia a olej, rozšľaháme. Pridáme prášok do pečiva, mrkvu a kompót aj so šťavou. Pečieme pri teplote 180 stupňov asi 30 minút. Dobrú chuť!