



[WNZO080: Wege Szamanka – dlaczego nie jestem weganką? O różnicach między weganizmem i dietę roślinną.](#)

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p080

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 80. Dzisiaj rozmowa z Vegeszamanką o kuchni wegańskiej i różnicach między weganizmem i kuchnią roślinną.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Witam Cię bardzo, bardzo radośnie i wiosennie! Tak, tego roku a w dniu, gdy nagrywam ten podcast mamy rok 2018, tego roku to pierwszy wiosenny odcinek. Moja radość bierze się stąd, że jak z was uwielbiam wiosnę. To moja ulubiona pora roku... a swoją drogą ja nie spotkałem osoby, która by nie lubiła wiosny... Może wszyscy ją lubią?

Wiosna to świetny moment na zadbanie o porządki nie tylko w swoim domu, mieszkaniu, ale również w swoim organizmie. Okazuje się, że takie okresowe wewnętrzne porządki organizmu są od tysięcy lat niemalże wpisane w naszą naturę. Łatwa dostępność pożywienia, kiedy to dla większości ludzi o dowolnej porze roku jest go pod dostatkiem to tak naprawdę ostatnie..... kilkadziesiąt naszej historii. Bardzo niewiele. Wcześniej, szczególnie w okresach wiosennych żywności brakowało, były to tak zwane przednówki, o takim okresie opowiadała mi nawet moja babcia. Ludzie wtedy jadali dużo skąpiej ze zniecierpliwieniem wyczekując pierwszych wiosennych zbiorów.

Właśnie wiosną w wielu kulturach, religiach praktykowane są posty polegające na ograniczaniu ilości lub różnorodności zjadanego wtedy pokarmu albo inne praktyki mające na celu oczyszczenie i przygotowanie organizmu do nowego roku. Nasz organizm przez tysiące lat ewolucji doskonale się

do tych okresów przystosował wykorzystując je min. do regeneracji i odbudowy zdegenerowanych komórek. Proces ten zbadał i opisał profesor Yoshinorii Ohsumi, otrzymując w październiku 2016 roku nagrodę Nobla, dotyczyła ona dowodów na działanie autofagii. Wpływowi okresowych postów na zdrowie człowieka poświęciłem cały odcinek podcastu, jest to numer 66 i ma tytuł *Głodówki lecznicze – wybawienie czy szaleństwo*. Jeżeli jeszcze go nie słuchałeś to zachęcam gorąco, właśnie teraz na wiosnę.

A wracając do dzisiejszego podcastu, będzie to rozmowa z Joasią Rutkowską, autorką popularnego bloga Vegeszamanka. Będziemy rozmawiać o ... właśnie jak się okazuje wcale nie o weganizmie tylko o kuchni roślinnej. Joasia już od dłuższego czasu nie jada mięsa iw tej rozmowie opowie o swojej drodze. Jak to się zaczęło, jak wyglądały początki, co było najtrudniejsze a co ją pozytywnie zaskoczyło. No i oczywiście odpowie na pytanie, dlaczego nie jest weganką. Zapraszam do wysłuchania.

Michał: Cześć Joasia!

Joasia: Cześć!

M: Witam Cię bardzo gorąco w moim podcaście. I na początek przedstaw się słuchaczom mojego podcastu - kim jesteś i czym się zajmujesz.

J: Prowadzę bloga *wegeszamanka*, który propaguje *kuchnię roślinną*. Jest odbierany jako blog z przepisami wegańskimi. Natomiast ja jestem zwolenniczką i miłośniczką kuchni roślinnej, nie wegańskiej, bo weganizm to jest raczej styl życia i określa wiele innych czynników. Natomiast mój blog *wegeszamanka* jest poświęcony właśnie kuchni roślinnej, chociaż poruszam na nim też inne tematy związane z *życiem*, trochę ze *sportem*, trochę też z *emocjami*. Więc tym się zajmuję w Internecie.

M: Dobrze. A czy to jest Twoja zawodowa działalność, czy zawodowo coś jeszcze robisz?

J: Nie, nie jest to moja zawodowa działalność. Jest to raczej *pasja*, którą odkryłam przechodząc na żywienie roślinne. Zawodowo zajmuję się *marketingiem*, działam jako *freelancer* już od kilku lat, więc blog jest trochę taką odskocznią. Jest pasją, którą wykonuję gdzieś po godzinach.

M: Rozumiem, że sama też jesteś na diecie roślinnej?

J: Tak, jestem na *diecie roślinnej*. Nie mogę nazwać siebie *weganką* - chociaż kiedyś tak siebie nazywałam, właśnie jak bloga założyłam - a ze względu na to, że weganizm jest takim dużo, dużo szerszym pojęciem i określa też pewne *ramy życia*. Ja natomiast nie lubię zamykania się w konkretnych ramach. Uważam, że ludzie nie powinni sobie za bardzo zaglądać do talerza, jest to ich indywidualna sprawa. I oczywiście można przekonywać kogoś do jakiejś konkretnej kuchni, natomiast nie można mu narzucać konkretnych zasad. Weganizm jest dosyć bardzo *restrykcyjny* i spotyka się z wieloma takimi *kontrowersyjnymi poglądami*, dlatego ja przyjąłam bardziej propagowanie tej zdrowej, dobrej kuchni roślinnej, niż propagowanie samej idei weganizmu. Nie są mi obce kwestie też *moralne i etyczne*, bo właśnie ze względu na nie przeszłam na kuchnię roślinną, natomiast sama idea bloga ma raczej propagować tą kuchnię roślinną niż weganizm.

M: Zdrowa, roślinna kuchnia - bardzo mi się to podoba. Dzisiaj właśnie o niej porozmawiamy. Natomiast zanim przejdziemy do tego, to chciałbym usłyszeć Twoją historię - kiedy i w jakich okolicznościach przeszłaś na dietę roślinną?

J: To zaczęło się już bardzo, bardzo dawno temu, bo mając bodajże *8 lat*, przyszłam pewnego dnia do domu ze szkoły - to była 2 klasa podstawówki - i powiedziałam rodzicom, że będę *wegetarianką*. Nie wiem skąd sobie to wymyśliłam, zupełnie tego nie pamiętam, ale mam przebłyski takich pewnych historii, kiedy na przykład na stołówce *wygrzebywałam mięso* z sosu albo mięso z zupy, myśląc że jest to właśnie kuchnia wegetariańska. Szybko jednak moi rodzice wspólnie z nauczycielami odwieśli mnie od tego tematu i zabronili mi w ten sposób się odżywiać. Ja gdzieś tam po cichu jeszcze to mięso ukradkiem wyrzucałam, ale później mi to przeszło i później jadłam tradycyjną taką kuchnię polską, tak jak odżywiałam się w domu. I dopiero mając bodajże chyba *25 lat*, spotkałam *chłopaka*, który był wegetarianinem i gdy zaczęliśmy być razem, po prostu stwierdziłam, że będę odżywiać się tak jak on. Przyszło mi to bardzo, bardzo naturalnie, bo ja po prostu *nie lubiłam mięsa*, nigdy za nim nie przepadałam, więc odstawienie jego było dla mnie czymś takim zupełnie naturalnym. Więc najpierw zostałam wegetarianką. Później, mniej więcej chyba po dwóch latach, stwierdziłam, że powoli zacznę odstawiać też inne *produkty odzwierzęce*. Najpierw odstawiłam mleko, później odstawiłam jajka - z jajkami też nie miałam żadnego problemu, bo ich po prostu nie lubiłam nigdy - no i zostały inne produkty mleczne, czyli sery, jogurty i inne tego typu

przetwory. Ale mniej więcej po około trzech miesiącach od wyeliminowania mleka, również odstawiłam te inne produkty odzwierzęce i tak też zostało do dziś. Chociaż dziś nie mogę powiedzieć, tak jak już mówiłam, że jestem tą weganką, bo czasami zdarza mi się zjeść na przykład sałatkę u mamy, gdzie jest tam trochę majonezu, czy jestem u rodziny i jest coś zrobione na jajkach, jakieś ciasto. Z grzeczności nie odmówię.

M: Z tego co mówisz, to te Twoje przechodzenie na kuchnię roślinną odbyło się w naturalny sposób, wydaje się, że bez żadnych poświęceń. Bo tak jak powiedziałaś, gdy miałaś 8 lat to były jakieś przebłyski, taki trochę jakby dziecięcy kaprys. Dopiero gdy miałaś już 25 lat - ponieważ już tego mięsa... tak naprawdę nie sprawiało Ci przyjemności jego jedzenie, odstawiłaś mięso, a potem w kolejnych dwóch latach produkty odzwierzęce. Natomiast z jednej strony chcesz coś odstawić, bo coś ci smakuje lub nie, a druga rzecz to - czy nie miałaś takiego wrażenia, takiej obawy, że rezygnując z tych produktów odzwierzęcych będziesz miała jakieś niedobory pokarmowe? Czy były jakieś miejsca, które Cię inspirowały, skąd czerpałaś wiedzę jak tą dietę roślinną bilansować, aby zapewnić wszystkie składniki odżywcze?

J: Na samym początku to było *dosyć trudne*, bo ja zupełnie nie wiedziałam *jak jeść, co jeść*. I dla mnie wtedy najważniejsze były te *kwestie moralne i etyczne*. I dopiero z biegiem czasu zaczęłam uczyć się *bilansować tą dietę* i wcześniej w ogóle nie zwracałam uwagi na aspekty zdrowotne. Pamiętam, że przez pierwsze bodajże 2 lata na wegetarianizmie sporo *przytyłam*, ale to dlatego, że po prostu nie wiedziałam w jaki sposób mam jeść. Jadłam bułki, pierogi, makarony, czyli *produkty wysokowęglowodanowe*, mało zwracałam uwagi na białko w tej diecie i nie umiałam jej bilansować. Robiłam to bardzo, bardzo niemądrze. I dopiero tak naprawdę po jakimś czasie zaczęłam się zastanawiać w jaki sposób *układać tą dietę*, tak żeby ona była zdrowa. Teraz konstruując nawet jakieś przepisy, zwracam uwagę na *makroskładniki*, staram się tak dobierać te produkty, żeby konkretne dania były na przykład odpowiednie na śniadanie, czy odpowiednie na obiad, czy odpowiednie na kolację. Bilansowanie diety roślinnej jest naprawdę dosyć trudne, ale też ze względu na wiele innych czynników. No bo ludzie też nie wiedzą w jaki sposób mają ustawić sobie chociażby *kaloryczność diety*. I nawet już nie chodzi o dietę roślinną, ale ogólnie rzecz biorąc jest bardzo mała świadomość w jaki sposób tą dietę mamy konstruować.

M: Wspomniałaś tu o bilansowaniu diety poprzez odpowiedni dobór makroskładników, też zwracanie uwagi na kaloryczność. A skąd czerpałaś lub nadal czerpiesz wiedzę jak to dobrze robić?

J: Przez jakiś czas - nadal też współpracuję z pewną firmą, która zajmuje się sportem, zdrowym odżywianiem, jest to zrzeszenie trenerów personalnych - i gdzieś ta wiedza przekazywana przez nich zainspirowała mnie do tego, żeby szukać odpowiedzi na pewne tematy, żeby tą wiedzę jak najbardziej poszerzać. Do tego sobie troszeczkę tak sama przyjąłem, że skoro już prowadzę bloga z kuchnią roślinną, to dobrze byłoby i samemu i innym też zacząć uczyć w jaki sposób konstruować swoją dietę. Chciałabym przyjąć trochę taką formę edukacji dla tych osób, które albo zaczynają dietę roślinną albo już na niej są.

M: Co jest najtrudniejsze dla osoby, która zaczyna dietę roślinną? Co jest najtrudniejsze w tym właściwym bilansowaniu tej diety?

J: Myślę, że przede wszystkim mała świadomość tego jakie produkty powinno się jeść. Bo nie sztuką jest zastępować mięso czy inne produkty jego odpowiednikami dosyć niezdrowymi i przetworzonymi, jak na przykład wszelkiego rodzaju produkty sojowe, czy produkty po prostu mocno przetworzone albo produkty na bazie mąk, produkty wysokowęglowodanowe. Największym takim błędem osób, które zaczynają tą dietę roślinną jest po prostu zwykła nieświadomość podstawowych zasad układania i bilansowania diety. Więc próbują sobie zastąpić to wszystko co odstawili, czyli mięso, jako źródło białka, innymi produktami, które już w diecie roślinnej nie są bogate w białko. I w ten sposób po prostu popełniają bardzo duże błędy, bo nie mają tej świadomości.

M: A czy przechodząc na dietę roślinną trzeba rozważyć zażywanie jakiś suplementów?

J: Tak. Na pewno na diecie roślinnej trzeba przyjmować B12. To jest suplement diety - witamina B12, której po prostu nie jesteśmy w stanie pozyskać z pożywienia, z produktów roślinnych. Oczywiście w jakimś tam małym stopniu tak, natomiast nie w takim stopniu, w jakim nasz organizm tego potrzebuje. Dodatkowo zalecana jest też suplementacja witaminą D, szczególnie w okresie zimowym. Witamina D najczęściej po prostu występuje w produktach odzwierzęcych - w tłuszczach, w rybach - więc jakby nie jesteśmy w stanie na diecie roślinnej tej witaminy D w okresie zimowym tyle przyjąć, żeby nam to wystarczyło. To jest zalecane. Przede wszystkim warto wykonywać na bieżąco badania i sprawdzać czy nie ma się jakiś niedoborów. No bo wiadomo, w zależności od tego jak jemy na co dzień, jak ta dieta jest skonstruowana, czy mamy odpowiedni poziom żelaza, wapnia.

Po prostu trzeba się na bieżąco badać i sprawdzać czy nie mamy jakiś niedoborów. Ale to tak samo jak w każdej innej diecie, nie tylko roślinnej.

M: No dobrze. Wspomniałaś o B12 i witaminie D3 ze względu na brak słońca. A co z kwasami tłuszczowymi, typu omega-3, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe - jak na diecie roślinnej je pozyskiwać?

J: Przede wszystkim najważniejszym, takim fajnym źródłem tych kwasów jest *siemię lniane i olej lniany*. Chociaż dużo prościej i taniej jest po prostu w swojej diecie zadbać o to, żeby jeść te siemię lniane. Dobrym produktem są też *konopie*, bardzo niedocenianym. Więc myślę, że tutaj dobrym rozwiązaniem w diecie wegańskiej, roślinnej będzie właśnie stosowanie siemienia lnianego, konopi, ale też *słonecznika, pestek dyni*. To są takie podstawowe produkty, które powinny się znaleźć w codziennym jadłospisie w diecie wegańskiej.

M: Rozumiem. Ty suplementów omega-3 nie zażywasz?

J: Nie. Ja nie zażywam tych suplementów.

M: Ok. A to teraz przejdźmy do tych badań, bo wspomniałaś, że trzeba się badać. Jakby to jest naturalne, nieważne na jakiej diecie jesteśmy, to się badamy. Tylko czy osoby będące na diecie roślinnej powinny badać się może częściej? Czy może zakres tych badań powinien być inny?

J: To nie jest kwestia tego czy powinniśmy się badać częściej czy nie. Generalnie *każdy powinien się badać*, przynajmniej raz w roku wykonać podstawową *morfologię*. Jeżeli chodzi o dietę wegańską, to myślę że tutaj warto jest wykonywać ten *lipidogram*, czyli po prostu sprawdzać swój poziom *cholesterolu*, badać także poziomy *TSH*, *glukozy*, robić pomiary *ciśnienia krwi*. Dobrze jest też sprawdzać poziom właśnie *witamin i żelaza i wapnia*. To są takie najbardziej podstawowe rzeczy, które powinniśmy robić. Ale ja myślę, że nie ma co sugerować się do diety roślinnej, po prostu każdy powinien raz na jakiś czas wykonać podstawowe badania.

M: Jaki czas jesteś już na takiej 100% diecie roślinnej?

J: Wiesz co, myślę że to jest *około 4 lat*.

M: Czy przez ten czas w badaniach okresowych, które robisz, pojawiły Ci się jakiegokolwiek niedobory?

J: Nie. Ja nie *mam żadnych niedoborów*, ale jakby też *suplementuję B12*. Prócz suplementacji B12 ja nie suplementuję nic, ale staram się w miarę tą dietę bilansować, żeby wszystkie *makroskładniki* były i *minerały* i *witaminy* w diecie. Więc ja żadnych niedoborów nie mam, nie mam też żadnych problemów ze zdrowiem.

M: Powiedz Joasia, czy cała Twoja rodzina odżywia się tak jak Ty?

J: Nie. *Zupełnie nikt* się w mojej rodzinie nie odżywia tak jak ja (śmiech). Moi rodzice jedzą tak jak jedli, może trochę zdrowiej. Mama *nauczyła się* robić roślinne potrawy, ale jakby wszyscy pozostali przy diecie takiej, jaką stosowali wcześniej. Natomiast *akceptują* to w jaki sposób ja się odżywiam. I tak jak mówiłam, przyjeżdżając do domu rodzinnego mama zawsze już coś zrobi takiego specjalnie dla mnie.

M: Super. Jak spojrzysz tak w przeszłość i porównasz swój stan zdrowia - czy zauważyłaś jakieś różnice między tym jak się teraz czujesz, jak jesteś odporna na choroby, w stosunku do tego jak to było, gdy spożywałaś normalną dietę, nie roślinną?

J: Przede wszystkim mam *dużo więcej energii*. Po drugie nie mam żadnych *problemów z żołądkiem*. Wcześniej pojawiały się *niestrawności*, czy jakieś bóle związane z tym, że zjadałam coś zbyt ciężkiego. Teraz zupełnie czegoś takiego nie odczuwam, nie mam żadnych problemów z żołądkiem. Mam dużo więcej energii. *Nie choruję* też. Naprawdę nie pamiętam kiedy jakoś bardzo, bardzo mocno się *przeziębila* albo miałam *zapalenie oskrzeli*. Pojawiają się oczywiście jakieś drobne przeziębienia, ale jest to chyba bardziej związane z jakimś nieodpowiednim ubieraniem się przy mrozach, czy przy złej pogodzie. Natomiast jeżeli chodzi o takie kłopoty zdrowotne, to absolutnie tego nie mam. A porównując to do diety mojej wcześniejszej, wtedy kiedy jadłam mięso, mogę z pewnością powiedzieć, że *czuję się dużo lepiej*.

M: Czyli mówisz, że po przejściu na dietę roślinną masz więcej energii, skończyły się problemy z żołądkiem, jakieś niestrawności, bóle, no i nie chorujesz na żadne choroby, oprócz tam jakiś sporadycznych infekcji czy tam przeziębień.

J: Tak.

M: A powiedz, czy taka dieta jest droga w stosowaniu?

J: Zależy jak do tego podejść. Bo oczywiście jak każda dieta, dieta roślinna też *może być droga*. Ja osobiście mogę powiedzieć, że jakby dla mnie ta dieta *jest dużo tańsza*, bo bazuję na raczej dosyć *prostyach produktach*. Natomiast jeżeli chcemy używać jakiś wymyślnych składników albo stosować *superfood*, to ona będzie droga. Ale to tak samo jak każda inna. Moim zdaniem dieta roślinna będzie nawet tańsza niż dieta oparta na mięsie.

M: Ja też mam takie spostrzeżenie, bo jakby w naszej rodzinie też od jakiegoś czasu minimalizujemy ilość produktów odzwierzęcych i to bardzo wyraźnie widać w koszyku, po prostu na paragonie. Bo jak sobie przypomnę nasze wcześniejsze zakupy, to to co najbardziej waży na tych paragonach to właśnie mięso, sery, tego typu produkty. A wystarczy kupić kilogram fasoli lub jakiś innych produktów, już nie mówiąc o warzywach w sezonie, no to są w ogóle nieporównywalne kwoty.

J: Fajne w tej diecie roślinnej jest to, że można się opierać na *warzywach sezonowych*, które są tańsze. A planując odpowiednio i budżet i wykorzystanie składników, wykorzystanie warzyw, można sobie to rozplanować powiedzmy korzystając z warzyw sezonowych - robiąc *przetwory* i korzystając z nich później zimą na przykład.

M: No dobrze. To teraz przejdźmy do Twojej twórczości w Internecie, bo mówiłaś na samym początku, że prowadzisz bloga, na którym uczysz lub inspirujesz ludzi do przygotowywania potraw w kuchni roślinnej. Powiedz, skąd Ty czerpiesz inspiracje na takie wyjątkowe, roślinne przepisy?

J: To jest i ciężkie i proste pytanie. Bo szczerze mówiąc *inspiracje czerpię z potrzeby* (śmiech) - ze zwykłej potrzeby tego, w jaki komponować swoje posiłki, żeby one były *smaczne* i z tego co mam w *lodówce* (śmiech). Więc te inspiracje są po prostu zwykłą potrzebą tego, co chcę zjeść, co chcę

przygotować rodzinie, czy znajomym. Czasami zaglądam na *blogi z kuchnią roślinną* – polskie - gdzie po prostu bardziej przyglądam się temu, co robią koleżanki i koledzy w tym temacie. Natomiast wszystkie przepisy moje powstają po prostu w *kuchni mojej*, są raczej nie zaplanowane, są zwykłą potrzebą zjedzenia czegoś dobrego.

M: A które z przepisów, które stosujesz, najbardziej lubisz?

J: Ja kocham *kuchnię indyjską*. Bardzo. Jestem zakochana w tych smakach, w tych aromatach. I moim ulubionym przepisem jest *korma* w wersji właśnie roślinnej. Potrafię robić ją naprawdę pięć razy w miesiącu, więc to jest mój taki ulubiony przepis. Oczywiście *tofucznicą*, zwykłą, najprostsza forma wegańskiego, roślinnego śniadania. Więc to są takie dwa ulubione moje przepisy. Ostatnio też odkryłam *roślinny omlot*, czyli połączenie tofu z mąką z ciecierzycy - świetna opcja na zdrowe śniadanie, mocno białkowe, roślinne śniadanie.

M: Ta kuchnia indyjska bardzo mnie zaintrygowała, bo ja też jestem jej wielkim fanem. Korma - nie spotkałem się. Powiedz co to jest za danie i jak je przyrządzić?

J: To jest danie bardzo proste, bo przygotowuje się je z - tak jak w ogóle w kuchni indyjskiej *podstawą są przyprawy* - ja je przygotowuję w ten sposób, że na początku blenderuję cebulkę, imbir i czosnek na taką gładką masę. Dolewam troszkę wody. Na rozgrzaną patelnię dorzucam kozieradkę, ziarna kolendry, później do tego dorzucam mieszankę przypraw. Tą mieszanką przypraw jest kmin rzymski, kolendra, *garam masala*, do tego jest jeszcze czerwona papryka, kurkuma, sól i pieprz...

M: Jejku... Ja mam wrażenie, że te danie się tylko z przypraw będzie składało (śmiech).

J: (śmiech) Tak. Ale to jest jakby baza. Bo później, po podsmażeniu lekko tego, dolewamy trochę wody, dorzucamy pomidory, gotujemy to i na sam koniec dorzucamy namoczone i zblendowane *orzechy nerkowca*. I całość zaprawiamy łyżką mleczka kokosowego, żeby było po prostu lekko zabelone. A do takiego sosu dodajemy wcześniej ugotowane warzywa: fasolkę, kalafior, groszek - to już wedle uznania. I taki sos z warzywami, sos na bazie właśnie przypraw z orzechami nerkowca i z warzywami podaje się albo z indyjskimi chlebkami z *naan'ami* albo z ryżem.

M: Mmmm...

J: Przepis jest na blogu. Wydaje się, że to jest skomplikowane, ale jest naprawdę bardzo, bardzo prostym daniem. Wystarczy mieć tylko te wszystkie przyprawy pod ręką (śmiech).

M: Tak. Brzmi bardzo apetycznie, tak z tego co mówisz. Chętnie zajrzę i chyba spróbuję. No dobrze, po tym wstępnie z Twoich ulubionych dań, to może przejdźmy już poziom głębiej, jeśli chodzi o tą kuchnię wegańską. Powiedz, z Twojej perspektywy i może z perspektywy pytań jakie Ci czytelnicy bloga zadają, co jest najtrudniejsze, tak technicznie już, z punktu widzenia właśnie kucharza, który ma przygotować potrawę? Co jest najtrudniejsze dla osób, które zaczynają poznawać kuchnię roślinną?

J: Myślę, że najtrudniejsze jest *szukanie tych inspiracji* i takie trochę *kombinowanie co zjeść*. Ja przechodziłam dokładnie przez to samo. Bo bardzo często ludzie *szukają zamienników mięsa*, czyli próbują sobie zastąpić mięso, kotleta, innym kotлетem. I wydaje mi się, że to jest właśnie najtrudniejsze - te *bilansowanie sobie posiłków* i szukanie zamienników. A dużo prościej i mniej skomplikowanie, byłoby po prostu jedzenie *prostszych rzeczy*. Zamiast na przykład kombinować, robić kotlety z soczewicy i nie wiem z czymś tam, można po prostu zrobić soczewicę w pomidorach. Więc myślę, że takie kombinowanie trochę na siłę z tym zamienianiem sobie mięsa na produkty, które mają nam je przypominać to jest najtrudniejsze. Ale po jakimś czasie po prostu przychodzi *dużo większa świadomość* tego, w jaki sposób powinniśmy jeść. Ale też jeżeli chodzi o gotowanie - i myślę, że to jest dosyć trudne - *pieczenie ciast na pewno bez jajek* i *robienie kotletów bez jajek*. Wszystkim się wydaje, że w kotlecie powinno być jajko, w każdym kotlecie warzywnym musi być jajko, żeby kotlet się nie rozpadał. Jest to *absolutny mit*. Tego jajka nie potrzebujemy. I nawet nie mówię, żeby zastępować czymś jajko, bo po prostu te jajko czasami *nie jest potrzebne*, a masę żeby te kotlety się później nie rozwały na patelni, można do niej po prostu dodać *płatków owsianych* czy *mąki ziemniaczanej*. Wiadomo, że wtedy trochę podbijemy te węglowodany, ale to jest dla takiego bezpieczeństwa, żeby one się nie rozpadały, bo równie dobrze te kotlety można *wstawić do piekarnika* i one się nie rozpadną - zamiast smażenia.

M: Rozumiem. Czyli z tych takich rzeczy najtrudniejszych na początek to jest szukanie na siłę zamienników takich typowych produktów typu kotlet. Lepiej z tego zrezygnować, tylko skupić się na nowych prostych potrawach, które robi się szybciej. Druga i trzecia rzecz to powiedziałaś o pieczeniu ciast i kotletach - w sytuacji, gdy nie mamy do dyspozycji jajek. To może teraz już tak konkretnie na jakimś przykładzie - jak zrobić kotlety właśnie wegańskie tak, żeby się nie rozpadały?

J: Ja przynajmniej dodaję około łyżki, dwóch łyżek płatków owsianych - to jest taka podstawowa metoda. I odstawiam taką masę na około *15 minut*, żeby te płatki nasiąkły nadmiarem ewentualnie wody w masie. Dobrym sposobem jest też odstawienie tej masy *do lodówki* albo *do zamrażalki* też na 10 minut - wtedy ta masa będzie się lepiej trzymała. Ważna jest właśnie ta *temperatura masy* - ciężiej jest zrobić kotlety latem, kiedy jest po prostu wyższa temperatura otoczenia, ta masa po prostu się rozpada i tutaj najprostszym sposobem jest wsadzenie jej do zamrażalki. Jakimś takim kolejnym sposobem na to, na roślinne kotlety, jest dodawanie mąki ziemniaczanej, czy też *mąki z ciecierzycy* - chociaż mąka z ciecierzycy może nam troszeczkę zakłócić smak, ale to minimalnie - *kaszki kukurydzianej*, czy też *innych płatków*. Więc najprościej jajko zastąpić jest mąką lub płatkami.

M: Ja słyszałem jeszcze o siemieniu lnianym zmielonym.

J: Tak. Ja akurat *siemię lniane bardziej stosuję do ciast* niż do kotletów. Namaczam je wcześniej w ciepłej wodzie i później blenderuję na taką gęstą papkę. Ta papka przypomina trochę, można je porównać do białka, ale daleko mu do tego, natomiast jakby przeznaczenie ma podobne. Ja natomiast nie stosuję tego do kotletów, raczej stosuję w ciastach.

M: Czyli tak, jeżeli chodzi o kotlety to takim zamiennikiem jajek mogą być płatki owsiane – jedna, dwie łyżki, no i schłodzenie tego ciasta, poczekanie z 15 minut, aby nadmiar wody został wchłonięty przez płatki. No i ciasto powinno być schłodzone lub nawet zmrożone...

J: ... *nie zmrożone*. Po prostu jeżeli nam się spieszy, to możemy wstawić je do zamrażalki na 10 minut - ono wtedy będzie *bardzo mocno zimne* i będzie lepiej nam się lepiło w rękach i później się smażyło.

M: Dobrze. Drugi taki sposób to jest mąka ziemniaczana lub mąka z ciecierzycy - tylko uwaga na tą drugą, bo ona może wpływać na smak. No i trzeci sposób, o którym wspomniałaś, to dodanie kaszki kukurydzianej.

J: Tak. Kaszka kukurydziana, ale też *wszelkie inne płatki* - jak jaglane, też na pewno się dobrze sprawdzą. To już zależy od preferencji smakowych i od tego jaką chcemy mieć powiedzmy kaloryczność w tych kotletach.

M: A w przypadku ciast, to wspomniałaś, że siemię lniane zblendowane i zmoczone gorącą wodą jest takim dobrym zamiennikiem jajka.

J: Tak, tak. Ono się fajnie sprawdza, natomiast ja jakby raz na jakiś czas to stosuję. To też nie jest, że we wszystkich przepisach stosuję siemię lniane. Zazwyczaj po prostu tego jajka w ogóle nie jest potrzeba. Ale przy *chlebie*, czy przy takich trochę *bardziej wymagających już ciastach*, ono się bardzo dobrze sprawdzi.

M: Czy w przypadku ciast są jeszcze jakieś inne zamienniki jajek, o których warto wspomnieć?

J: Wiesz co, *pewnie są*, natomiast ja innych nie stosuję. Ja raczej mam kilka swoich wybranych przepisów i kilka ciast, które robię stale. Nie idę w stronę cukiernictwa, więc ekspertką od pieczenia roślinnych ciast na pewno nie jestem (śmiech).

M: (śmiech) No dobrze, czy są jeszcze jakieś inne triki kuchni wegańskiej, o której warto by wspomnieć, aby naszym słuchaczom ułatwić - tym, którzy chcą wejść w ten rodzaj kuchni?

J: Konkretnych trików nie mam więcej. To jest kwestia nauczania się samemu powoli i odkrycia swoich *własnych smaków*, ale też wyhaczenia z czym konkretna osoba ma największy problem. Dopiero wtedy można myśleć, że dawać jakieś konkretne wskazówki. Chyba, że Ty masz jakieś konkretne pytania?

M: W kontekście kuchni wegańskiej to często pojawia się pytanie na temat strączków, które wydają się takim naturalnym zamiennikiem mięsa, ponieważ są wysokobiałkowe. A jak strączki, to niestrawności i różne perypetie żołądkowe. I właśnie - jak przygotowywać te strączki, aby minimalizować te trudności z trawieniem tych strączków?

J: Ja nigdy nie miałam problemów z *niestrawnościami*, jeżeli chodzi o strączki. Natomiast to co mogę doradzić to na pewno jest ich *moczenie* - strączki trzeba namoczyć, *odpowiednio długo* i dopiero później je przygotowywać. I dobrze dobierać *różne strączki w ciągu dnia*. Na przykład - nie jemy *przez cały dzień* produktów sojowych tylko i wyłącznie albo w każdym posiłku nie mamy tylko soczewicy. Ta kuchnia po prostu powinna być *różnorodna*, czyli te strączki powinniśmy sobie dosyć często wymieniać na różne inne. Ale też jeść je w miarę z *umiarem* - nie tak, żeby w każdym posiłku

mieć zaraz po 200 g na przykład strączków tylko, tylko i wyłącznie ze względu na to, że mają białko. Więc wszystko z rozwagą.

M: Tak. O tych pomysłach, o których mówisz też słyszałem. Ja ze swojej strony mogę dodać, że jeszcze odpowiednie przyprawy typu *majeranek*, chyba *liść kombu*, dodawane do gotowania ułatwiają trawienie tych strączków.

J: Bardzo fajna rada. Później gdzie się sprawdza.

M: A co z majonezem? Właśnie, jak zrobić smaczny wegański *majonez*? I czy w ogóle to jest możliwe?

J: Tak, jest to możliwe i robi się go bardzo, bardzo prosto. Ale no oczywiście, tak jak i zwykły majonez, on *nie będzie lekkostrawny* i nie będzie za bardzo zdrowy. Majonez roślinny robi się bardzo prosto - wystarczy olej i mleko sojowe, ocet jabłkowy albo sok z cytryny, *czarna sól* jeżeli chcemy uzyskać posmak jajka i trochę musztardy, sól i pieprz. Blenderujemy po prostu olej z mlekiem sojowym i dodajemy ocet, żeby troszeczkę cała masa nabrała takiej konsystencji majonezu - właśnie ocet jabłkowy to zapewnia.

M: Że to nie jest płynne, tylko takie kremowe się robi?

J: Tak, to się wtedy *zetrnie* bardzo ładnie.

M: A to ciekawe. Ja kiedyś próbowałem ze słonecznikiem, to wyszedł taki sobie.

J: Ooo. Zwykły *olej rzepakowy*, mleko sojowe - w odpowiednich proporcjach - i dosłownie po minucie mamy świetny majonez. Majonez sojowy.

M: No to super.

J: Tak. Tylko ja tego aż tak za bardzo nie polecam na co dzień, no bo wiadomo, że nie jest zdrowy.

M: Ale w ogóle tutaj ciekawy temat już na sam koniec poruszyłaś, bo jedna rzecz to kuchnia roślinna, a druga rzecz to zdrowa kuchnia. I to wcale nie jest tożsame.

J: Tak. Ja myślę, że zdrowa kuchnia roślinna jest *dosyć wymagająca*. Może być trudna, bo po prostu ciężko jest *zbilansować odpowiednio* dietę. Ja już pomijam fakt, że istnieje bardzo mała świadomość tego w jaki sposób na przykład *ulożyć kaloryczność* swojej diety w ciągu dnia albo w jaki sposób rozłożyć rozkład białka, tłuszczy i węglowodanów - to przy diecie roślinnej jest to troszeczkę trudniejsze. Osoby rozpoczynające dietę roślinną często uciekają po prostu do *przetworzonej żywności*, bo myślą, że jeżeli w sklepie coś jest wegańskiego, to jest to zdrowe - a nie koniecznie równa się, że jest zdrowe. Po prostu przetworzone produkty powinny zostać w ogóle *wyeliminowane z diety*, a raczej osoby początkujące po prostu powinny eksperymentować ze *świeżymi warzywami*.

M: Tak. Ale to co mówisz jest bardzo mądre. Natomiast to jest rada, którą można do każdej kuchni tak naprawdę przyłożyć.

J: Tak, tak. Ja po prostu wychodzę z założenia, że *każda dieta powinna być zdrowa*. I dieta roślinna tak samo. I ona rządzi się praktycznie takimi samymi prawami jak każda inna.

M: Ważne, żeby właśnie szerokim łukiem omijać te produkty przetworzone i bazować tak często jak się da, na prostych daniach stworzonych z prostych produktów, najlepiej u siebie w domu. Wtedy wiemy z czego te dania robimy i najlepiej spożywać je zaraz po przyrządzeniu.

J: Dokładnie. I myślę, że tutaj też warto jest korzystać po pierwsze z *warzyw sezonowych*, a po drugie kupować te warzywa jednak nie w supermarkecie, a iść gdzieś na *bazarek*, na *targ*, poszukać warzyw od *rolnika*, żeby kupować to, co jest sprawdzone. Wtedy na pewno te produkty będą miały lepszą jakość.

M: Powiedz, jakie masz plany na przyszłość? Co chciałabyś robić za dwa, za trzy, za pięć lat?

J: To jest ciężkie pytanie, bo ostatnio wyznaję bardziej zasadę „*jestem tu i teraz*”. Więc na pewno za dwa, za pięć lat po prostu chciałabym być *szczęśliwa*, *bardziej świadoma* i mieć *większą możliwość zarażania innych kuchnią roślinną*. Na razie skupiam się na tym co jest tu i teraz.

M: Rozumiem. Gdzie można Cię w sieci znaleźć? Jeżeli ktoś z naszych słuchaczy chciałby się czegoś więcej dowiedzieć, to gdzie może Cię znaleźć?

J: Strona internetowa *wegeszamanka.pl*, na *Facebooku* „wegeszamanka” i na *Instagramie* również. Zapraszam.

M: Jakby nasi słuchacze z tej naszej rozmowy mieli zapamiętać tylko jedno zdanie, jedną rzecz, to co najlepiej żeby to było?

J: Kuchnia roślinna *nie jest absolutnie trudna*, wystarczy troszeczkę powrócić do korzeni i *jeść jak najprościej*.

M: Kuchnia roślinna nie jest trudna, wystarczy wrócić do korzeni i jeść jak najprościej. Bardzo ładnie. Dziękuję bardzo za rozmowę.

J: Ja również dziękuję.

M: Do usłyszenia!

J: Do usłyszenia!

Ślicznie dziękuję za wysłuchanie tego wiosennego odcinka podcastu. Ja z Tatianą nasze wiosenne oczyszczanie można powiedzieć mamy już zaliczone. Staramy się takie diety oczyszczające przechodzić 2 razy do roku. Właśnie wczesną wiosną i później po wakacjach, jesienią. Tego roku zaczęliśmy wcześniej bo już w lutym zrobiliśmy sobie 2 tygodniową dietę jaglaną. Dla niewtajemniczonych od razu wyjaśniam, że dieta jaglana to nie jest jedzenie kaszy jaglanej od rana do wieczora przez 2 tygodnie. To bardzo zróżnicowana, oparta na warzywach, kaszach i zdrowych tłuszczach dieta. W jednym zdaniu jest bezglutenowa, bezcukrowa i nie zawiera produktów odzwierzęcych. Jej celem jest odciążenie i regeneracja układu pokarmowego. Przy okazji można nauczyć się gotować bezglutenowo, pozbyć nałogu cukrowego i kilku zbędnych kilogramów – jeżeli ktoś takowe ma oczywiście.

Natomiast, jeżeli Twoim wyzwaniem jest ograniczenie lub eliminacja glutenu to może Cię zainteresować program *Dieta Bezglutenowa w 10 dni*. Jest to przygotowany przez na kurs

internetowy, które najbliższa edycja zaczyna się już 16 kwietnia 2018 roku i można do niego dołączyć do niedzieli 15.04.2018.

W tej edycji oferujemy też *pakiet VIP*, który dodatkowo zawiera dwie 45 minutowe konsultacje indywidualne. Więc jeżeli potrzebujesz bardziej unikalnego podejścia, konsultacji 1 na 1 to może być coś do Ciebie. Ze względu na nasze możliwości czasowe liczba miejsc w tym pakiecie jest ograniczona. Więcej informacji o tym kursie znajdziesz w notatkach do tego podcastu.

No i to właściwie na tyle jeżeli chodzi o ten odcinek podcastu. A jeszcze jedno! Jeżeli jesteś dopiero na początku swojej drogi do zdrowego odżywiania i potrzebujesz kilku prostych wskazówek co na co zamienić, aby Twoja kuchnia, Twoje potrawy z dnia na dzień stawały się coraz zdrowsze to zachęcam do pobrania bezpłatnego ebooka – *6 kroków do zdrowego odżywiania*. Ebook jest bezpłatny a linka do niego znajdziesz w notatkach do tego odcinka podcastu tj. www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p080

To wszystko na dzisiaj. Życzę Ci jak zawsze dużo zdrowia i radości. Dodatkowo życzę Ci, aby każdy Twój dzień był coraz piękniejszy i przybliżał Cię do Twojej wymarzonej figury, wymarzonego zdrowia i czego tam sobie jeszcze zażyczysz. Cześć!