

# Jak i dlaczego zostałem

*Mając 40 lat przestałem jeść mięso. Stopniowo, dzień po dniu, eliminowałem ze swojej diety produkty mięsne i rybne, a dziś, po kilku miesiącach bycia wegetarianinem, mogę uczciwie stwierdzić, że jestem szczęśliwy.*

*I zdrowy! I chociaż moje życie nie zmieniło się o 180 stopni (bo wegetarianizm nie jest rewolucją, tylko ewolucją), polecam wszystkim dietę wolną od mięsa.*

# wegetarianinem?

**T**o świetne rozwiązanie dietetyczne i etyczne. Bo jedzenie, czy chcemy tego, czynie, zawsze związane jest z etyką, moralnością, kwestiami wyboru między dobrem a złem. W tym krótkim felietonie nie mam zamiaru krytykować tych, którzy mięso jedzą. Chcę tylko opowiedzieć o sobie – o swoich decyzjach i wyborach, z którymi można się zgodzić lub nie. Poza tym wierzę, że siła przekonywania tkwi w pozytywnym przekazie, a nie w krytyce, ostrzeżeniach i zakazach.



Wszystko zaczęło się od książki. Kiedyś miałem okazję przeczytać doskonałą powieść Jonathana Safrana Foera „Wszystko jest iluminacją”. I przez przypadek wpadłem na inny jego tekst, noszący prosty, ale elektryzujący tytuł „Zjadanie zwierząt”. Przeglądając książkę, pomyślałem sobie tak:

**Przyzwyczailiśmy się do tego, że na pytanie o nawyki żywieniowe odpowiadamy najczęściej: „Jem mięso”, „Uwielbiam wołowinę i cielęcinę”, „Przepadam za wątróbką”. Ale skąd się bierze ta wątróbka? I czym jest ta cielęcina? Przecież mięso nie istnieje jako samodzielny przedmiot. Ono jest zawsze mięsem z wołu, barana, krowy, kurczaka, świni lub indyka, a więc z żywej istoty, którą ktoś kiedyś musiał zabić.**

Nie pamiętamy o tym, bo proces zabijania został przed nami skrzętnie ukryty. Dlatego, nadając swojej książce tytuł „Zjadanie zwierząt”, Foer odczarował iluzję spożywania mięsa, mówiąc jed-

nocześnie, że zjadamy zwierzęta, a więc istoty, które czują, widzą, słyszą, boją się, są szczęśliwe, zadowolone, przerażone i smutne. Podobnie jak nasze psy, których nigdy nie zabilibyśmy, by położyć ich mięso na talerzu. A skoro krytykujemy Chińczyków za to, że jedzą nasze ulubione czworonogi, dlaczego pozwalamy sobie na jedzenie mięsa kury, biegającej po podwórku na wsi, lub mięsa świni, której DNA jest tak podobne do naszego? Odpowiedź jest prosta: bo ich śmierci nie widzimy; bo nie musimy patrzeć w oczy zwierząt, które płaczą, idąc pod rzeźnicki nóż.

Po przeczytaniu książki Foera postanowiłem sobie, że na próbę, przez kilka dni będę się żywił wyłącznie roślinami. Ale zanim to zrobiłem, przeczytałem kilkanaście poważnych tekstów o wegetarianizmie, a później kupiłem wszystko to, co na stole wegetarianina powinno się znaleźć: ciecierzycę, fasolę, bób, soczewicę, czyli doskonałe źródła białka, równie dobrze przyswajalne co białko zwierzęce. A oprócz



tego mnóstwo warzyw, przede wszystkim mrożonych, bo zbyt dużo czasu na gotowanie nie miałem, a obieranie marchewek, ziemniaków i cebuli było dla mnie zbyt pracochłonne.

I tak zaczęła się moja przygoda z wegetarianizmem. Co na początku nie było łatwe, bo musiałem tak zorganizować swój dzień, by znaleźć kilka chwil na gotowanie. Bo jeśli ktoś rezygnuje z dotychczasowych przyzwyczajeń, to musi zacząć inaczej myśleć w kuchni. Dla mnie najważniejsze było to, że musiałem zrezygnować np. z siedzenia przed komputerem, by postać przy kuchence gazowej i pokombinować z nowymi smakami. Okazało się wtedy, że gotowanie może być relaksujące, odprężające i twórcze. I potrafi oderwać od pracy kogoś, kto bez roboty żyć nie może.

### **Dlaczego wcześniej nie miałem motywacji, by gotować?**

Może dlatego, że wrzucenie kawałka mięsa na patelnię i zagotowanie ziemniaków było dla mnie mało inspirujące, odkrywcze, oryginalne. A teraz, kiedy wiem, że dzięki mnie trochę mniej zwierząt

niepotrzebnie traci życie, czuję się jak szef ekskluzywnej kuchni, w której przyrządzanie potraw jest najwyższą sztuką.

Wegetarianizm zmotywował mnie więc nie tylko do refleksji o życiu i cierpieniu, ale i skłonił do bardziej uważnego życia, w którym właściwie przyrządzone jedzenie jest równie istotne co dach nad głową. Zamiast więc zjeść kolejnego kurczaka, komponuję potrawy sojowe, piekę warzywne paszety z soczewicy i przyrządzam najlepszy humus na świecie, wiedząc, że robię coś dobrego dla siebie i innych.

Ktoś powie: „Przecież mięso jedliśmy od zawsze. Jesteśmy. Jesteśmy mięsożercami, na to wskazu je nasza żuchwa i zęby, służące do rozrywania mięsa”. Ale to nieprawda: budowana naszego ciała to dowód na to, że możemy być i mięsożercami i roślinożercami. To kwestia wyboru. Ja wybrałem jedzenie roślin, a więc istot pozbawionych centralnego układu nerwowego, czyli nieodczuwających bólu.

### **Kilka faktów na koniec:**

Rocznie na świecie zabija się ponad 53 miliardy zwierząt,



a hodowla przemysłowa bydła i ptaków zajmuje około 30 proc. powierzchni globu. Zanieczyszczenia, które produkujemy, są równie poważnym zagrożeniem dla kuli ziemskiej, co zanieczyszczenia komunikacyjne. Dzieje się tak wyłącznie dlatego, że chcemy jeść mięso tanie, łatwo dostępne, które może kiedyś było zdrowe, lecz dziś już nie jest. Znajdziemy w nim bowiem toksyny, antybiotyki i metale ciężkie.

Światowy przemysł mięsny jest nastawiony wyłącznie na zysk, a nie na produkcję zdrowej żywności. Musimy o tym pamiętać!

**Ale miałem nie krytykować,** tylko pisać o pozytywach. Jednym z nich jest to, że po przejściu na dietę wegetariańską przestały mnie gryźć komary. Tak, tak. To prawda. Od dzieciństwa borykałem się z „krwiopijcami”, odganiając się od nich na każdym biwaku i grillu. Komary, jak wiadomo, przyciąga spoczone ciało. A to, czy mocno się pocimy, zależy m.in. od naszej diety. Ja, kiedy przestałem jeść mięso, po kilku tygodniach zauważyłem, że potliwość mojego ciała znacznie się zmniejszyła, więc teraz, siedząc nawet kilka godzin na podwórku, staję się ofiarą zaledwie kilku agresywnie nastawionych komarów.

Niesamowita sprawa: to, co łąduje na moim talerzu, wpływa intensywnie na moje samopoczucie, zwyczajnie poprawiając mi nastrój. Dzięki wegetarianizmowi nabrałem większej ochoty na bieganie i treningi na siłowni. Ograniczyłem przy tym spożycie alkoholu i kawy i zacząłem uważnie czytać etykiety na produktach spożywczych i kosmetycznych.

Na razie jeszcze nie zdecydowałem się na weganizm

nizm, czyli na całkowitą rezygnację ze spożywania produktów zwierzęcych. Bo od czasu od czasu dodaję odrobinę mleka do kawy (choć coraz częściej stosuję mleko sojowe lub owsiane) i jem 2-3 jajka tygodniowo. Ale mając dostęp do wysokobiałkowych roślin strączkowych, wegetariańskiej „żelatyny”, kotletów sojowych, spiruliny i łuskanych ziaren konopi, wiem, że będę mógł wkrótce pozwolić sobie na dietę wegańska, czyli w 100 proc. roślinną.

Taka radykalna zmiana wymagać będzie intensywnej kontroli zdrowia (już teraz częściej robię wyniki, dbając np. o poziom witaminy B12) oraz „kombinowania” w kuchni. Ale to żaden problem: profilaktyka jest najważniejsza, a kuchnia to moje ulubione miejsce w domu! Dlatego zachęcam do uważnego przyjrzenia się diecie wegetariańskiej. Jeśli nie wiecie, jak zacząć, zajrzyjcie na stronę [www.zostanwege.pl](http://www.zostanwege.pl) lub ściągnijcie aplikację, która pozwoli Wam dobrać posiłki tak, byście przez 30 dni jedli pełnowartościowe wegańskie jedzenie. Smacznego!

Dominik Sołowiej