

Misa Mocy

EWA ŁUGOWSKA

Misa Mocy

Przewodnik po kuchni
zmieniającej świat

znak *litera*
nova

Kraków 2020



Dla Babci Jasi,
która nauczyła mnie wdzięczności
i szacunku do Matki Ziemi



Ziemi nie dziedziczymy po naszych rodzicach,
pożyczamy ją od naszych dzieci.

CHIEF WASHAKIE – WÓDZ PLEMIENIA SZOSZONÓW



Wstęp

To, jak się odżywiamy i co sądzimy o ekologii, przestało być naszą prywatną sprawą.

Dobrodziejstwa takie jak czyste powietrze, woda, flora i fauna są wspólne i należą do każdego mieszkańca Ziemi. Tak jak nie pozwalamy innym osobom demolować i zaśmiecać naszego domu, tak też nie powinniśmy się zgadzać na nadmierne spożycie mięsa, cierpienie zwierząt, marnotrawstwo zasobów naturalnych, wyrzucanie jedzenia i nadprodukcję plastiku. To wszystko wpływa na nasz wspólny stan posiadania. Sprawa segregacji śmieci także nie jest moją czy twoją prywatną sprawą, ale naszym wspólnym obowiązkiem.

Badania dowodzą, że ograniczenie spożycia produktów odzwierzęcych wpływa korzystnie na zdrowie. Zyskuje na tym nie tylko jednostka, ale i całe społeczeństwo: im mniej chorych, tym mniejsze nakłady na służbę zdrowia. Jedzenie sporych ilości mięsa stało się nowym uzależnieniem: produkty te mają niską cenę i są łatwo dostępne, ale ich jakość jest coraz niższa.

Nie chcę nikogo namawiać do przejścia na weganizm. Jeśli uda ci się zrezygnować z mięsa całkowicie, będzie to wielki sukces i początek pięknej podróży. Uważam jednak, że nie każdy może sobie na to pozwolić. Za to każdy może po prostu spróbować jeść mniej mięsa, zgodnie ze wskazówkami Instytutu Żywności i Żywnienia¹. Każde działanie ma znaczenie.

Kuchnia to jednak nie tylko składniki i potrawy. To także zakupy, przechowywanie, gospodarowanie, wykorzystywanie resztek, dzielenie się, segregacja śmieci, a czasem nawet własne uprawy na działce, w ogrodzie lub na balkonie i parapie. Jeżeli świadomie podejmiemy do każdego z tych zadań, będziemy mogli ograniczyć produkcję śmieci i odpadów. Warto zacząć od czegoś, co wydaje się proste, i stopniowo wprowadzać kolejne zmiany. Ja zaczęłam od bawełnianych woreczków na warzywa i owoce, później była wielorazowa butelka na wodę, i tak stopniowo, tydzień po tygodniu, zredukowałam zużycie plastiku do minimum.

1 Zob. Instytut Żywności i Żywnienia, *Piramida zdrowia i aktywności fizycznej*, www.izz.waw.pl/attachments/article/7/Piramida%20Zdrowego%20%25%20C5%20BBywnienia%20i%20Aktywno%25%20C5%209Bci%20Fizycznej%20Broszura.pdf (dostęp: 7.01.2020).

WSTĘP

Według mnie metoda małych kroków jest najskuteczniejsza, ale jeśli ktoś lubi skakać od razu na głęboką wodę, to również zachęcam i trzymam mocno kciuki.

Każdy z nas znajduje się na innym etapie drogi do świadomej konsumpcji. Wierzę jednak, że zarówno ci, którzy dopiero na nią wkraczają, jak i bardziej zaawansowani znajdą coś dla siebie w tej książce.









Zakupy

Co się dzieje z naszą planetą? Część naukowców twierdzi, że stoimy u progu kryzysu klimatycznego. Inni przekonują, że obecny etap jest jedynie naturalną częścią procesu ewolucji i ludzkości nic nie grozi. Opinii jest wiele, docierają do nas sprzeczne sygnały. Jak się w tym odnaleźć?

Pewnie wszyscy chcielibyśmy wiedzieć, czy naprawdę mamy do czynienia z kryzysem klimatycznym. Uważam jednak, że w szerszej perspektywie ta informacja nie ma żadnego znaczenia. Co się stanie, jeśli się okaże, że przewidywania naukowców były przesadzone? Wszyscy odetchniemy z ulgą i wrócimy do nadużywania plastiku, wyrzucania jedzenia, wysypywania śmieci do oceanów i zanieczyszczania środowiska? Nie. Niezależnie od tego, co powiedzą badacze, obowiązkiem każdego z nas jest dbanie o przestrzeń, w której żyjemy, i szacunek wobec zwierząt i roślin. A także wdzięczność za to, co otrzymujemy od matki natury: jedzenie, wodę, powietrze, zdrowie, ciepły dom, ubranie...

Twoje wybory i decyzje są sygnałem dla producentów dostosowujących się do potrzeb rynku. Im większe zapotrzebowanie na określone towary, tym większa jest ich produkcja. Łatwo to zauważyć na przykładzie żywności wegańskiej i bezglutenowej. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych, kiedy przestałam jeść mięso zwierząt łądowych, na rynku były jedynie trzy zastępniki mięsa: kotlety sojowe à la schabowe, kotlety sojowe à la mielone oraz pasztet sojowy. Dziś jest ich o wiele więcej i można je kupić w każdym, nawet małym, wiejskim sklepie. W większych miastach w Polsce są knajpki i restauracje wegetariańskie z opcją wegańską. W Warszawie jest ich kilkanaście i ciągle powstają nowe. Inni restauratorzy włączają do menu dania przyjazne weganom – w karcie dań są one zazwyczaj oznaczone zielonym listkiem. Nawet ogólnopolska sieć lodziarni wprowadziła wegańskie „mleczne” lody w trzech smakach! W ubiegłym roku odbyła się pierwsza konferencja producentów wegańskiej żywności, a na Wege Festiwalu w Warszawie były takie tłumy, że nie udało mi się tam wcisnąć. Społeczność wegetarian i wegan rośnie, a rynek dostosowuje się do tego.

Gdy kilka lat temu wykluczałam z diety gluten, również, tak jak w przypadku mięsa, miałam problem ze znalezieniem zastępników: nie znajdowałam w sklepach zbyt wielu produktów z przekreślonym kłosem. Dziś takie oznaczenia to już

standard. Zapotrzebowanie jest tak duże, że w supermarketach pojawiły się oddzielne półki z żywnością bezglutenową, nie mówiąc już o tym, że powstają specjalne sklepy internetowe z żywnością dla alergików. To, co kilka czy kilkanaście lat temu było niszą, dziś jest już mainstreamem. A wszystko dlatego, że wzrósł popyt. To konsumenci – czyli ja i ty – kreują rynek. Musimy wierzyć w swoje siły i wybierać mądrze, a producenci postarają się o to, by ułatwić nam bycie eko.

Same produkty żywnościowe to jedno, ale warto też zwrócić uwagę, w co są opakowane. Jednym z największych wyzwań, jakie przed nami stoją, jest ograniczenie nadmiernej produkcji plastiku. Zajrzyj do swojego kosza na śmieci z tworzywami sztucznymi. Czego jest najwięcej? Pozwól, że zgadnę – butelek po wodzie mineralnej! Ciekawe, co by było, gdybyśmy masowo przestali kupować wodę w plastiku... Otworzyłyby to drzwi do wykreowania nowych rozwiązań i technologii. Dajmy producentom szansę na innowacje i zaznaczajmy swoje potrzeby.



Odpowiedź na to, co się dzieje z naszą planetą, znajdziesz w swoim koszyku zakupowym. Im mniej tam plastiku, tym Ziemia jest czystsza. Im więcej zdrowych, nieprzetworzonych, ekologicznych produktów, tym mniej wyjałowiona i zanieczyszczona. Im mniej mięsa, tym bardziej zielona i szczęśliwa.

POKONAJ OGRANICZENIA

Od czego zacząć? Na początku drogi najważniejsze jest to, by uświadomić sobie swoją sprawczość, siłę kreacji i możliwość wyboru. Jedyne ograniczenie tkwi w naszych głowach – wynika często z braku czasu, niechęci do wprowadzania zmian, strachu przed odpowiedzialnością i wygodnictwa. Można sobie z tym poradzić lub nie: jedni pokonują ograniczenia i zgadzają się na niewygody, a inni nie chcą stracić pozornego poczucia bezpieczeństwa i poderwać się z miejsca. To tak jak z bieganiem albo z karnetem na siłownię. Nikomu nie chce się wstać wcześniej, żeby pobiegać, albo po całym dniu pracy pocić się na bieżni, ale mimo to niektórzy wychodzą z domu i robią pierwszy krok, by później dać się ponieść rytmowi i endorfinom. Podobnie jest ze zdrową dietą.

Nie znam człowieka, który nie lubi „niezdrowego jedzenia”, jak je ogólnie nazywamy. Sama uwielbiam potrawy smażone w głębokim tłuszczu, słodkie desery







z białym cukrem i pszenicą. Potrafię jednak bez nich żyć. Z czasem, zmieniając swoje przyzwyczajenia, zaczęłam doceniać wszystko, co niesie ze sobą dobrej jakości, zdrowa, naturalna żywność. To wymaga zaangażowania, odpowiedzialności, uczciwości wobec samego siebie oraz odrobiny silnej woli. Wbrew pozorom wcale nie potrzebujemy akceptacji ani pochwał otoczenia. Bliscy dostrajają się do naszych potrzeb, a gdy my się zmieniamy, zmienia się również wszystko dookoła. Gdy zaczniesz wprowadzać zmiany i żyć świadomie, zanim się obejrzyysz, wokół ciebie znajdą się ludzie, którzy mają podobne cele.

Wystarczy wejść na drogę, która jest dobra nie tylko dla ciebie, ale i dla świata, ponieważ opiera się na szacunku do siebie, natury, pracy własnej i innych ludzi. Na samym końcu zwycięzcami są ci, którzy odważyli się na zmiany i wyszli ze strefy komfortu.

Co może zmotywować cię do wejścia na ścieżkę świadomej konsumpcji? Fakty są nieubłagane:

- ♥ Wyrzucając jedzenie, wyrażasz brak szacunku do pracy swojej i innych, marnujesz zasoby – wodę, paliwo, wyjaławiasz ziemię, która kiedyś może przestać rodzić, i bezmyślnie zatruwasz środowisko.
- ♥ Używając plastiku w postaci jednorazowych opakowań, torebek i kupując wodę butelkowaną oraz produkty, które można nabyć bez plastikowych opakowań, produkujesz ogromne ilości śmieci. Zanieczyszczają one powietrze, którym oddychasz, i ziemię, która rodzi dla ciebie, szkodzą zwierzętom, które być może zjadasz lub tylko podziwiasz. Sprawiasz, że świat staje się wysypiskiem śmieci.

To nie politycy, chińskie fabryki czy korporacje ponoszą za to odpowiedzialność, ale ty i ja, każdy z nas. Wszystko wokół tylko dostraja się do naszych zachowań.

Skoro chcesz kupować plastik, to będzie on produkowany w dużo większej ilości niż ta, która została dopuszczona do sprzedaży. Znaczna część, już przy procesie produkcji, trafi na wysypiska. Jeśli wybierasz polityków, którzy nie myślą o ekologii, to nikt nie zadba, byś oddychał czystym powietrzem. Jeśli nie chcesz, by ludzie byli wykorzystywani w fabrykach i pracowali za miskę ryżu, spójrz na swój koszyk zakupowy.

Wspieraj tych, którzy działają etycznie i ponad zysk cenią dobro innych ludzi. Jeśli wszyscy będziemy tak myśleć i funkcjonować, firmom przestanie się opłacać to, co robią obecnie, i dostosują się do potrzeb rynku. Skoro chcesz, by Ziemia była piękną, czystą i przyjazną planetą, to wkładaj energię w to, co dobre. Z pełną świadomością swoich działań i wyborów.

PLANUJ ZAKUPY

Posiłki dużo łatwiej przygotować, jeśli wcześniej zaplanujesz, co będziesz jeść. Dzięki temu zaoszczędzisz czas, a twoje odżywianie będzie bardziej przemyślane. Taka mała rzecz, prosta czynność, jak przygotowanie listy zakupów może przynieść wiele korzyści.

Lista pozwala uniknąć kupowania niepotrzebnych rzeczy i zastanawiania się przed półką w sklepie, co z czym połączyć, czy dany produkt masz jeszcze w domu, czy może należy zrobić większy zapas. Ułatwi zadbanie o potrzeby wszystkich domowników i zapewni lepszą kontrolę nad domowym budżetem.



**Wyrzucanie jedzenia to wyrzucanie pieniędzy.
A skoro tak, to planujac zakupy, oszczędzasz.**

Jest kilka sposobów na listy zakupowe. Moim zdaniem najwygodniejsze są współdzielone aplikacje, które wiele osób jednocześnie może modyfikować, zaznaczając zakupione produkty. Aplikacja automatycznie rozdziela produkty na kategorie:



warzywa, owoce, produkty zbożowe, chemia, artykuły papieżnicze itd. Dzięki temu o wiele sprawniej i szybciej można poruszać się w sklepie, od razu kierując się do odpowiedniego działu. Co najważniejsze, unikamy w ten sposób niezdrowych pokus.

Jeśli nie chcesz korzystać z aplikacji, polecam przygotować listę z podziałem na kategorie i powiesić ją w miejscu dostępnym dla każdego domownika, najlepiej w kuchni, na przykład na lodówce.

WYBIERAJ ŚWIADOMIE

♥ **Sprawdź termin przydatności**

Podczas zakupów pamiętaj, by zwrócić uwagę na termin przydatności do spożycia. Im dłuższy termin, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że produkt wyląduje w koszu.

♥ **Trzymaj się z dala od plastiku**

W miarę możliwości wybieraj produkty bez plastikowych opakowań. Obok owoców i warzyw zapakowanych w folię leżą też luzem jabłka, sałata, marchew czy ziemniaki. Zarówno w dużych sklepach, małych sklepikach, jak i na bazarach istnieje możliwość kupienia na wagę wielu innych produktów, na przykład kasz czy bakalii. W większych miastach na wagę można kupić również mąkę.

Niestety nie dla wszystkich produktów znajdziemy alternatywę – tak jest chociażby w wypadku jogurtów. Jest na to rada! Możesz przygotować swój jogurt, używając zakwasek (przepis na stronie 109).

♥ **Postaw na lokalność**

Wybierając lokalne produkty, dbasz o środowisko naturalne, wspierasz rodzimych rolników oraz przedsiębiorców. Przyczyniasz się też do ograniczenia emisji spalin – jeżeli używamy składników wyprodukowanych w Polsce, nie musimy transportować ich z daleka. Gdy produkty z tej samej kategorii różnią się jedynie pochodzeniem, warto wybrać ten, który przebył krótszą drogę, by trafić na twój talerz.

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

