

Vitariáni – cesta ke zdraví

Text: Hana Hromčíková



Ačkoliv většina z nás již slyšela o vegetariánech či veganech, směr zvaný vitariánství znají málokterí. Hlavní myšlenkou této filosofie je především jíst potravu tak, jak ji poskytuje Země – tedy tepelně a nejlépe nijak neupravenou – což znamená i bez chemické a jiné konzervace. V praxi to znamená, že vitariáni se živí převážně čerstvým ovocem, zeleninou, ořechy a semínky.

Proč vitariánem?

Zkuste si jen představit, kolik do sebe během roku dostanete různých „éček“ od celkem neškodných až po ty řekněme diskutabilní. Kolik konzervantů, plnidel, emulgátorů, barviv a jiných látek člověk dodává potravinám, aby byly hlavně dlouho trvanlivé, měly stejnou jakost po celý rok či byly více lákavé pro zákazníka. Stačí zapřemýšlet, čím vším byla krmena kuřata či jiná zvířata, která lahodně tepelně upravená pojídáme o nedělním obědě. Většina potravy konzumované běžnou populací je totiž vařená, pečená či jinak tepelně zpracovaná. Přitom spousta látek se vařením ničí, ať už vitamíny či enzymy a jiné sloučeniny. Vitariánská filosofie říká, že vařená potrava je mrtvá. Žádné zvíře v přírodě si svou potravu nevaří a ani nijak neupravuje. Až do „vynálezu“ ohně člověk jedl, co mu poskytovala příroda a jak to našel – většinou tedy syrové plody, semena a v malé míře maso a hmyz. Dalo by se tedy uvažovat, nakolik se lidský metabolismus stačil přizpůsobit požívání vařených (=denaturovaných) bílkovin, protože z evolučního hlediska je to od objevení ohně „chvilka“.

Až v poslední době se v potravinách začaly objevovat různé látky, které náš organismus nezná. V pravěku určitě člověk nejedl mamutí steak konzervovaný sorbanem draselným či semínkovou kaší obarvenou titanovou bělobou (ano, titanová běloba je povolena jako barvivo do potravin, s kódem E171). Jak se člověk dozví na stránkách Ústavu zemědělských a potravinářských informací: „U řady syntetických barviv byly zjištěny kancerogenní účinky, u mnohých je prokázáno hemolytické působení, inhibice některých enzymů a negativní působení na žaludeční sekreci. Některá syntetická barviva mohou škodit také obsahem reziduí z výroby (různých uhlovodíků, těžkých kovů), jiná jsou podstatně méně akceptovatelná než ostatní vzhledem ke způsobení alergických reakcí.“ Dalším rizikem jsou kombinace těchto látek – není v moci potravinářského a chemického průmyslu testovat, zda různé chemikálie nezreagují tak, že výsledný produkt bude toxický. O případném ukládání v těle ani nemluvě...

Pozor na vyváženou stravu!

S vitariánstvím jsou ovšem spojené i rizika – pokud budete jíst celé dny jen třeba jablka, pravděpodobně vám časem začnou určité látky chybět. Nejvíce pozornosti v této souvislosti



patří vitamínu B 12, což je jeden z nejkompexnějších vitamínů. Je syntetizován mikroorganismy a má nezastupitelnou roli při vzniku DNA a RNA v buňkách. Vitamin B 12 je tedy nepostradatelný, a jeho deficit má vždy vážné následky. Je fakt, že využitelný vitamín B 12 není obsažen v žádných dostupných rostlinných potravinách na trhu, popřípadě jen v bezvýznamných množstvích. Existovala domněnka, že tento vitamín je obsažen v

některých mořských řasách nebo v některých sojových výrobcích s jedlými plísňovými kulturami (Tempeh). Výzkumy však prokázaly, že tyto obsahují jen tzv. neaktivní analogy B 12. Skalní vegetariáni a vegani argumentují tím, že jsme jako naši příbuzní velcí primáti vyhraněnými býložravci. Je zřejmé, že člověk má opravdu všechny znaky býložravce a stavba našeho těla je jasným důkazem, že člověk není uzpůsoben lovu ani konzumaci masa v přírodních podmínkách (tedy žádné ostré tesáky na trhání masa, spíše stoličky tvarem uzpůsobené k rozmělnování semen, délka trávicí soustavy apod.). Nicméně pozorováním býložravců bylo zjištěno, že „nedobrovolně“ pozrou určité množství živočišného materiálu – hmyzu, bakterií apod. Nicméně člověk si většinou své jídlo pečlivě omyje, takže tento zdroj odpadá – těžko bude někdo dobrovolně obohacovat svůj salát mravenci a broučky ☺. Lepším řešením je konzumovat takovou bio zeleninu, která není před použitím oloupána, což zajistí přísun půdních bakterií do střeva spolu s vitamínem B12. Další možnost je zařadit do jídelníčku čerstvé, divoce rostoucí byliny natrhané v přírodě, jako například pampeliška, kopřiva, jetel. Většina dlouhodobých vitariánů se shodne na tom, že s nedostatkem vitamínů a jiných látek problém nemá – jen to chce trochu přemýšlet při přípravě jídelníčku. Např. omega-3-mastné kyseliny, potřebné pro stavbu buněčných membrán jsou nejen v mořských rybách, ale také v rostlinných olejích a především ve lněném semínku, vápník potřebný pro buněčnou signalizaci se nachází v zelených listech a oříškách atd.

Co na to rodina a přátelé?

Další nepříjemná věc je spojena s reakcí okolí. I když vitariáni sami jsou většinou velmi vyrovnaní lidé, přece jen žijí mezi ostatními, kteří mají na stravu velmi odlišné názory. Dokážete si představit, že jste pozvaní na nedělní oběd k babičce s obligátní svíčkovou či řízkem a přinesete si vlastní zeleninový salát? A že si nedáte ani zákusek, ani kávu? Jsou samozřejmě rodiny, které odlišný přístup k jídlu respektují, ale většinou se setkáte minimálně s nepochopením, v horších případech s posměchem či odmítáním.

Pro většinu lidí je vitariánství natolik omezující, že si rovnou řeknou, že to ani nemá cenu zkoušet. Nicméně aspoň občas si dát jeden den jen s ovocem a zeleninou, je pro tělo skutečně přínosem.



Na závěr pár ohlasů dlouholetých vitariánů:

„Když jíte jen syrovou stravu, získáte úplně jinou kvalitu vnitřních pocitů ve svém těle. Najednou se dostaví příliv energie, na kterou jste nebyli zvyklí. Je to stav, který je normální a vy pochopíte, že 99% lidí žije v nenormálu a neví o tom. Dokonce se k vám lidé z nějakého důvodu začnou chovat nepřátelsky, když přijde řeč na toto téma a přesvědčují vás o opaku. Dokonce o vás mají strach.“

„**Co mi to dalo?** Energii, radost, zdraví, mladost, lehkost, živost, lepší lehčí jasnější uvažování, pocitování, intuici, rychlejší reakce, trpělivost, změnu těla na tu dobrou stranu, zdravější vlasy, kůži, pevnější nehty, projasněné oči, sportovní nadšení vzhledem k ušetřené energii z trávení, méně práce s „vařením“, méně nádobí, menší spotřebu přípravků na nádobí, více času ušetřeného tím, že člověk nevaří atd.“

„K syrové stravě mě přivedly zdravotní problémy asi před 2 roky. I já jsem si připadala jako exot a nejen doma musela odolávat řečem jako: *myslím, že bys měla jíst aspoň občas tohle a tamto; a když si jednou dáš ... tak se nic nestane; atp.* Teď už se s tím doma naštěstí smířili a sami trochu zlepšili svou stravu ve prospěch syrové.“

Recepty (převzato z www.vitarian.cz):

Indický salát

1 svazek ředkviček

2 rajčata

2 jarní cibulky

3 stroužky česneku

2 lžíce olivového oleje

2 lžíce citronové šťávy

mořská sůl

petržel

Postup:

Ředkvičky a rajčata umyjeme a zároveň s cibulkou pokrájíme, zlehka osolíme a promícháme v zálivce z citronové šťávy oleje a prolisovaného česneku.

Jako ozdobu můžeme přidat petrželovou nat', která nám vytvoří báječnou chuť a různé bylinky.

Polévka Gaspacho

500g zralých rajčat

2 jarní cibulky

1 stonek řapíkatého celeru

1 salátová okurka

1 paprika

3 lžíce citronové šťávy

2 lžíce olivového oleje

1 stroužek česneku

1 feferonka

mořská nerafinovaná sůl

a dle možnosti několik lístků čerstvé bazalky

Postup:

Čerstvá umytá rajčata rozmixujeme spolu s bazalkou. Umytou okurku nakrájíme, zlehka osolíme a necháme asi 30 minut odkapat. Papriku, řapíkatý celer, česnek a cibulku nakrájíme nadrobno, přidáme citronovou šťávu a společně s okurkou vše rozmixujeme. Vše přelijeme do

mísy, vmícháme olivový olej, dochutíme rozdrčenou feferonkou a necháme asi hodinu v chladničce odležet.

Polévku podáváme studenou, ozdobenou čerstvými bylinkami. Doporučuji Vámi vybrané suroviny přidat až do rozmixovaného zbytku. Tímto se pojistíme k tomu, abychom polévku čistě jen nevlévali do sebe, ale i ji řádně v ústech opracovali. Doporučuji přidat i na kostky nakrájené avokádo.

Raw Balls - cukroví z ořechů a sušeného ovoce

ořechy či jiná semena (mandle nebo vlašáky, lískáče, paraořechy, slunečnice, kokos či strouhaný kokos...)

sušené ovoce (nejlíp rozinky nebo datle)

skořice, anýz, hřebíček a další oblíbená koření

sezam, mák, strouhaný kokos, karob nebo cokoliv čím chcete výsledné cukroví obalit

Postup:

Vybrané ořechy, nebo i směs rozmixujeme v kuchyňském robotu (lze použít i sekáček na ořechy nebo struhadlo a mlýnek na maso).

Poté přidáme do sekáčku k ořechům přibližně stejné množství rozinek nebo datlí. Poměr ovlivňuje konzistenci a chuť, takže přidáváme podle chuti a v sekání pokračujeme až do vzniku jemnější lepivé drti. Následně přidáme koření podle chuti.

Směs důkladně prohněteme (olej z mandlí a ořechů prospěje i vašim dlaním), pro zlepšení konzistence si můžeme vypomoci i trochou vody.

Hotové těsto můžeme rovnou konzumovat nebo tvarujeme například kuličky, jež pak vyválíme v kokosu, karobu nebo čemkoli jiném co vám k tomu chuťově sedne.

Ořechy můžeme předem mírně namočit.

Pokud těsto opravdu dobře vypracujete, nemusíte se omezovat na tvar koule.

Může sloužit jako ideální vánoční cukroví.

Po přidání hrubě mletých či celých ořechů a semen nebo rozinek můžete vytvářet müsli tyčinky.

Zdroje:

www.vitarian.cz – nejobsáhlejší informace o vitariánství, zajímavá je rozsáhlá diskuze

www.pust.cz – informace o půstu

http://ohz.cz/old_web/amana/index.htm - syrová strava a filosofie