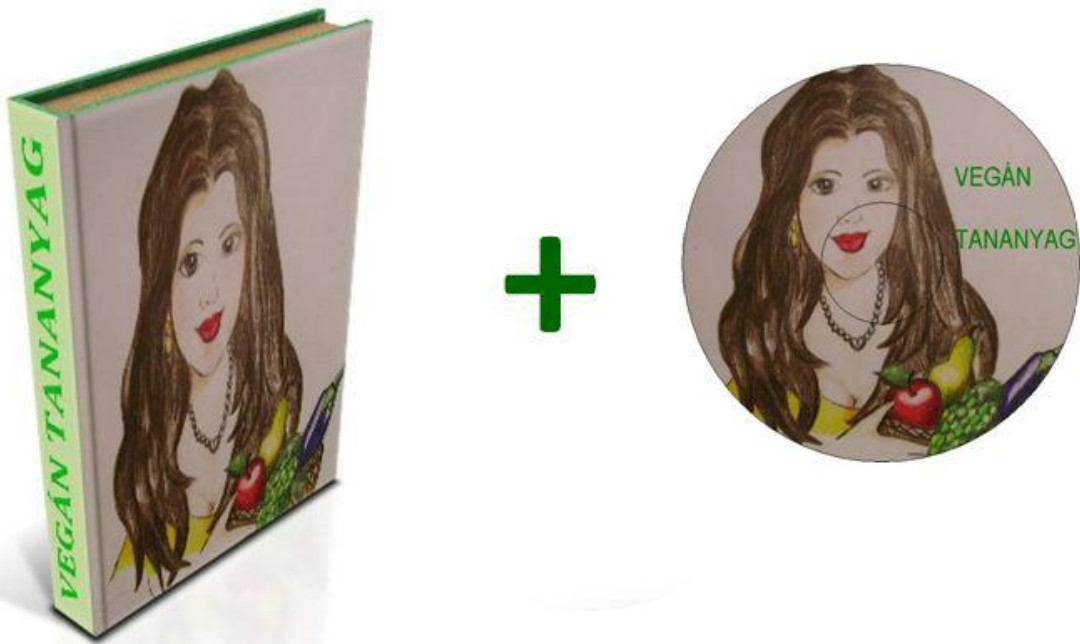




VEGÁN TANFOLYAM



4. Oktatócsomag

Minden jog fenntartva. ®

A könyv szerzői jogvédelem alatt áll.

Másolni, továbbítani tilos!

Készült: 2011



4.

Tények és valóság a húsokról.

Mi a különbség az állat és az ember között?

Téves beidegződések a fehérjével kapcsolatban.

Mi köze van az embernek a bocihoz?

Miben találhatjuk meg a valódi kalcium forrást?

Keserű valóság a cukorról.

Csak a fogorvostól kell félni?

Miért okoz függőséget?

Nem élhetünk abban a tévhitben vegetáriánusként sem, hogy önként és dalolva adja át nekünk tejét a szarvasmarha. Hogy ez neki nem fáj, nem jár szenvedéssel, lemondással, hiszen kicsinye elől veszik el a tejet. Az állatok is addig termelnek tejet, míg vannak szoptatni való borjaik. Nem véletlen termékenyítik őket minden évben, no és a húsiparnak is kedvez.

Hogy hihetnénk abban, hogy minden olyan idillikus, mint a reklámokban?

Jó pár példát felhoztam, láthatjuk, hogy az elmúlt években, jó 10-20-30 éven keresztül mennyire belénk adták, hogy a tej egészséges. Hogy szükségünk van rá. Még a vegetáriánusokat is megtudták fogni célpiacuknak. De ezek a reklámok jól célirányzott manipulatív fogások, melynek háttérében az óriási bevételek állnak.

Valóban szükségünk van tejfogyasztásra? Mire jó egyáltalán a tej?



Rengetegszer halljuk, hogy állati fehérjére szükségünk van. Talán az egyik legrettegettebb betegség, amit megemlítenek a vegánok és vegetáriánusok között, az a fehérjehiány. Szeretik ezzel riogatni a vegetáriánusokat, és kioktatni. Ez az a tévhit, ami rengeteg veszekedést, nézeteltérést okoz a húsevők és a húst mellőző emberek között.

Először is, mi az a fehérje és miért van rá szükség? Az emberek egy része, főleg akik szeretik hangoztatni a fehérje fontosságát és kioktatni a vegánokat az állati eredetű élelmiszerek evésének szükségéről, valójában nincsenek tisztában ennek a vegyületnek a felépítéséről, hasznosságáról.

Ami a legtöbb embernek megmarad, az az, hogy büntetlenül fogyaszthatunk állati eredetű élelmiszert, sőt kötelező naponta bevinni valamilyen formában. És bár sajnálatos, hogy meg kell ölni az állatokat, de nekünk is élnünk kell, fehérjét pedig húsból tudunk fedezni. Illetve a sportolóknak, akik szép, feszes izmot szeretnének kialakítani, vagy akik hízni szeretnének, azoknak növelniük kell a fehérje bevitelt. Nem véletlen terjedtek el a testtömeg építő fehérje porok. Csak hogy ezek szintetikusak, adalékanyagokkal keverték, és erősen savasító hatásúak. Továbbá, az erős fizikai munkát végző férfiaknak sok fehérjére, még hozzá állati fehérjére van szükségük.

Ezek az általános nézetek, tévhitek, melyekről már volt szó az előző oktatóanyagban. Ezeket kaptuk otthonról, ezeket tanultuk az iskolában és mi is ezeket adtuk tovább gyermekeinknek...

Nos, mi is az a fehérje?



A húsos pitékről eszembe jut a „*Fleet Street démoni borbély*”, aki bosszút állni megy vissza városába, ahol szövetkezik a pocsék vendégfogadójával, akinek nincs húsrá pénze... mi sem egyszerűbb?! A bordély szolgáltatja a húst, az asszony pedig megnyitja új piteüzletét... a pénz és a vendégsereg dőlni kezd... csak egy fiú jön rá milyen húst is eszik, amikor ujpercet talál a finom pitében...

A hús az hús. Nem igaz?! Jól példázza a történet, hogy nem igazán találják az emberek különbséget emberi és állati hús között, főleg, hogy az jól be van fűszerezve.

Mert az alapvetően ezért szeretjük a húst. Az ízekért. A fokhagyma, fűszerpaprika, só, majoranna, bors, és további finom fűszerek zamata keverednek, melyek gőzölgő illatfelhőbe csapnak át sütés, főzés közben a konyhában. És az illat csak száll, egyenesen az orrunk felé, amelynek hatására beindul a nyáltermelés, a gyomorkorgás, az ízek utáni sóvárgás.

De nem a húst szeretjük. Az ízeket!

Önmagában megennénk a húst? Nyersen? Véresen, zsírosan, inakkal tele? Vagy még ha meg is sütnénk, vagy főznénk, „alanature” elfogyasztanánk?

„Azt kellene ennünk, amit az elejétől a végéig el tudunk készíteni. Ez azt jelenti, hogy ha valaki pl: borjú húst eszik, akkor képzelje el, hogy fel kell nevelnie az állatot, majd meg kell ölnie (a „gyerek” állatot!) szét kell darabolnia és végül meg kell főznie vagy sütnie.”

/H. Zarges/

Védem az állatot, ezért csak tejtermékeket és tojást eszem....

„Védem az állatot, ezért csak tejtermékeket és tojást eszem, az nem jár állatok kínzásával, leölésével, az az ő természetes származékuk.”



Sokan gondolkodnak így. Még a vegetáriánusok többsége is. tulajdonképpen, a legtöbb ember számára a vegetáriánusság csak az állatok leölésének ellenkampányolásában, vagy ha jobban tetszik, az állatok védelmében nyilvánul meg, vagy valamilyen vallási felekezet tanait vallva. Mert hát a Jóisten is azért adja a tejet, és a tojást, hogy megegyük. Biztos, hogy nekünk lett teremtve?

Mihez van joga egy állatnak?

Élni? Szabadban lenni? Vagy bezárva állattalan körülmények között egy ketrecben, koszban, bűzben, verve, begyógyszerezve, és várva a vágóhidat? Vagy becsomagolva egy fóliában halott húsként kirakatban lenni? Mihez van joga egy állatnak?

Csak a fogorvostól kell félni?

Általános nézet, hogy a cukor rossz hatással van a fogakra. „Aki túl sok édességet eszik, annak álmában elveszi a fogát a ”fogtündér”.” Ezzel próbálják rávenni a gyerekeket, hogy kevesebb cukorkát, csokoládét egyenek. De úgy látszik, hogy a ”fogtündér” nem csak a gyerekek álmába oson be, bizony a felnőttek nagy részének is, rosszak, hiányosak a fogaik.

Valójában az első számú ”fogtündér” a cukor. Ami ott rejtőzik minden édességben, levesporokban, ételekben, cukorkákban, nyalókákban, lekvárokbán, szószokban egyszerűen mindenben. Hol szem előtt, hol kimondatlanul ételekbe rejtve.

A cukor megakadályozza a kalcium és a magnézium felvételét, ami a csontok és a fogak felépítéséhez feltétlen szükség lenne. De nem csak hogy megakadályoz, de fel is emészti a csontokban és szövetekben lévő ásványi anyagokat is, ami csontritkuláshoz vezet.



Ily módon kezdenek el romlani a fogak. Az pedig egyszerűen nevetséges, mikor egy csokoládéba vagy jégkrémbe mesterségesen belekevernek kalciumot és így adják el. Védni és egyben tönkretenni, ez a kettő együtt nem megy, márpedig az édességipar ezt próbálja elhitetni velünk. Amikor olyan rágógumikat gyártanak és reklámoznak, ami friss leheletet ad, és még a fogakat is erősíti, a cukor káros hatása már fel sem merül.

Vagy a kéményseprő cukorkák, negrók, a lehelet javító tic – tac-ok a ”nagy mama lekvárja” néven elhíresült dzsemek, szörpök, befőttek mind valami jó és egészséges nassolnivalóként kerülnek a köztudatba.

Az édességek ahogy a nevükbe is benne van, elfedik a magas foszfor tartalmat és az alacsony PH értéket. Megváltozik a száj baktériumflórája, ami fogszuvasodáshoz és fogkő kialakulásához vezet.

Mindenki retteg a fogorvostól, a fúrástól, töméstől, foghúzástól, koronakészítéstől.

De nem csak a fogorvostól kell félni.



5. oktatóanyag témái:

Mire van szüksége a szervezetnek?

Mi az, amit a szervezet megkíván?



Nagy Szaffina a Szaffina Fűszerkonyhája Blog szerzője

<http://www.szaffinafuszerekonyhaja.com/>

<http://szaffinafuszerekonyhaja.blogspot.com>

Facebook: <http://www.facebook.com/szaffinafuszerekonyhajacom>

Twitter: <http://twitter.com/nagyszaffina>

E-mail: info@szaffinafuszerekonyhaja.com