

Wegańskie specjały w Laji

Data publikacji: 4.11.2013 9:30

Kolejną ciekawą propozycją herbaciarni Laja w Cieszynie były wegańskie warsztaty kulinarne. Dowiedzieć się na nich można było jakie produkty roślinne posłużyć mogą weganom do przyrządzenia pełnowartościowych posiłków.

Prowadząca warsztaty Petra Dunkova na oczach widzów przygotowała kilka wegańskich potraw, których można było spróbować. O ich wyjątkowym smaku decydowały nie tylko produkty podstawowe, z których je przygotowywała, ale także oryginalne, rzadko stosowane w naszej kuchni przyprawy, a także sposób przyrządzania potraw nadający im na przykład charakterystyczny dymny posmak.

Po prezentacji kulinarnej był też czas na dyskusje i pytania do prowadzącej. Słuchaczy interesowała przede wszystkim, prócz technicznych tajników wegańskiej kuchni, filozofia weganizmu. - **Chodzi o dobro zwierząt. Naszą ideą jest to, że zwierzęta są naszymi przyjaciółmi, a przyjaciel się nie zjada** – wyjaśniła Petra Dunkova.

Słuchaczy interesowało także, czy weganizm nie odbija się negatywnie na zdrowiu, wszak często podkreśla się walory odżywcze mięsa. - **Ja jestem weganką od czterech laty i czuje się dobrze. Mam kolegę, który jest weganinem dziesięć lat i też czuje się świetnie, a wygląda o dziesięć lat młodziej. Weganie są też szczęśliwsi i czują się lepiej nie jedząc zwierząt** – wyjaśniła.

Weganie, w przeciwieństwie do wegetarian, którzy nie jedzą mięsa, ale spożywają mleko czy jajka, oprócz tego, że nie jedzą mięsa, nie jedzą także żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego, a więc zabroniony jest u nich nabiał, jajka, samo mleko.

- **Zupełnie to nie przeszkadza. Weganie mają mnóstwo innych alternatyw. Jest na przykład mleko makowe, owsiane, sojowe, kokosowe...** - wylicza Petra Dunkova. Nasuwa się jednak pytanie, dlaczego weganie nie jedzą mleka czy jajek. Jeśli przyjąć filozofię nie zabijania i nie zjadania zwierząt, to mleko czy jajka nie są przecież produktami, których pozyskanie wymaga zabicie zwierzęcia.

- **Bo krowa hodowana na mleko też cierpi. Jak krowa się ocieli, to zabierają jej cielątko. A krowa ma tak samo uczucia, czuje się wtedy tak samo, jak czuje się człowiek, gdy odbierze się mu dziecko. A cielątko odebrane matce albo zabijają, albo hodują** – mówiła Petra dodając, że znacznie lepiej jest na wsi, gdzie ludzie chowają zwierzęta okazując im więcej z serca i zapewniając normalne warunki i pożywienie. - **Nie ma porównania, jest to zupełnie coś innego, niż w hodowli przemysłowej. Zwierzęta chowane na wsi jedzą normalnie i mają lepsze warunki, pasą się. A w hodowli przemysłowej te zwierzęta jedzą same siebie, bo karmione są mączką kostną.**

Weganie nie jedzą też miodu. - **A po co, jak jest pełno innych alternatyw?** – dziwi się Petra wyliczając syropy z kwiatów, z jęczmienia, agawy, które są tak samo smaczne i użyteczne, jak miód.

Padło też przewrotne pytanie do prelegentki podkreślającej, że zwierzę to przyjaciel, więc się go nie zjada ani nie wykorzystuje. Czym więc weganin karmi swojego czworonożnego przyjaciela w postaci psa lub kota? - **Normalnie, jak każdego tym, czym się żywi, czyli karmą dla psów czy kotów w granulkach. Jest tak zbudowany, ma krótkie jelita i musi jeść mięso** – przyznała Petra.

(indi)

[ZOBACZ FOTOREPORTAŻ>>>](#)