

ISSUE NO. 3
JUNE

Erasmus
Project

CHEMINSPIRED

The Science
Lab in the
Kitchen

By B.Fortuniak A.Sobkowiak J.Waszkowiak

VEGAN FREINDLY ISSUE





Wegetarianizm a weganizm

Wegetarianizm jest rodzajem diety, która charakteryzuje się wyłączeniem z posiłków mięsa i zawierających je produktów. Potrawy wegetariańskie mogą jednak zawierać mleko, jaja, nabiał i miód. Dietetycy są zdania, że przemyślana i dobrze zrównoważona dieta wegetariańska jest zdrowa i może być z powodzeniem stosowana przez długi czas. Od wegetarianizmu bardziej restrykcyjny jest weganizm, czyli sposób odżywiania wyłącznie produktami pochodzenia roślinnego. Dieta wegańska wymaga stosowania suplementów diety, gdyż są pewne niezbędne dla organizmu witaminy i składniki mineralne, których potrawy wegańskie nie dostarczają.

Weganizm jest bardziej restrykcyjny niż wegetarianizm. Weganie nie spożywają produktów pochodzenia zwierzęcego: mięsa, mleka, miodu, nabiału, jajek. Są przeciwni zabijaniu zwierząt, a na dietę wegańską przechodzą ze względów etycznych, zdrowotnych, religijnych czy ekologicznych. Ich dieta zawiera produkty roślinne, warzywa, owoce, grzyby, produkty zbożowe (kasze, makarony, ryż, pieczywo, płatki zbożowe), rośliny strączkowe (fasole, soczewicę, groch, soję, ciecierzycę), orzechy, pestki i oleje roślinne.

Wegetarianie i weganie w porównaniu z resztą populacji nie cierpią na otyłość, mają niskie stężenie cholesterolu we krwi, niższe ciśnienie i znacznie rzadziej grożą im choroby serca, cukrzyca, miażdżyca czy osteoporoza. Problemy zdrowotne wegetarian czasami wynikają z niedoboru niektórych składników odżywczych w diecie, zwłaszcza witaminy B12, witaminy D, żelaza oraz cynku. Aby uniknąć niedoborów, należy włączyć do jadłospisu produkty bogate w witaminy i minerały. Jeśli zachodzi taka potrzeba, wskazane jest przyjmowanie suplementów i preparatów witaminowych.



Podstawowym zadaniem w przypadku niejedzenia mięsa jest umiejętność skomponowania zrównoważonej diety bogatej w wartości odżywcze. Należy zwrócić uwagę, aby dieta bezmięsna dostarczała organizmowi:

- **wapń** – duże ilości występują w produktach mlecznych (sery twarogowe, sery żółte, jogurty, kefiry, maślanka), suszonych figach, orzechach brazylijskich, tofu,
- **żelazo** – szpinak, natka pietruszki, soczewica, otręby, suszone morele, pestki z dyni,
- **cynk** – otręby, soczewica, orzechy brazylijskie,
- **witamina B12** – płatki śniadaniowe, jaja, produkty mleczne,
- **a przede wszystkim: pełnowartościowe białko** –

Różnorodna dieta wegetariańska zapewnia aminokwasy z różnych produktów uzupełniających się nawzajem. W ten sposób także wegetarianie dostarczają swojemu organizmowi „pełnowartościowe” białko. Jest ono przy tym pozbawione niebezpiecznych tłuszczów i związków chemicznych.

Ponadto białko roślinne pochodzi z mniej skoncentrowanych źródeł (dzięki czemu się go nie przedawkuje), a w większości przypadków towarzyszą mu inne składniki odżywcze, takie jak błonnik, witaminy, minerały, związki fitochemiczne i zdrowe tłuszcze.

Ludzie mogą pozyskać wszystkie niezbędne aminokwasy z naturalnego bogactwa białek roślinnych:

- **produkty sojowe** (tofu, mleko sojowe, itd.)
- **zboża** (ryż, makarony, pełnoziarniste pieczywo)
- **rośliny strączkowe** (fasolka, ciecierzycą, soczewica)
- **orzechy i nasiona** (pestki dyni, sezam).





What about Polish cuisine?

An average Pole eats about 2 kilograms of chemicals, including bread, meat, and dairy. Is our “family food” really chemi-free?

Myth #1 – Polish food is healthy and all natural.

Stereotypes give us an idea that Polish food is generally better than British or German because a Polish farmer is “behind the times” – he takes father-like care of his plants and has never heard of fertilizers. Meanwhile, around 100 thousands bigger farms in Poland provide 80% food in shops. Those bigger ones use technology of the west. Bearing that in mind, a chicken is able to grow up fully in a matter of 6 months (thanks to steroids) and a hectare of agricultural land absorbs 150 kilograms of fertilizers a year.

Myth #2 - Regional dishes are made naturally.

You probably have visited Zakopane’s Gubałówka at least once in your life. Even if you have not, you are familiar with oscypek. Gubałówka gives you tones of types of this regional cheese. 70-80% of that is an imitation of oscypek. The real one is made of sheep’s milk, but it may cost 30-40 złotych per kilogram. “Oscypek”, which 40% (sometimes even 90%) is cow’s milk is half the price. Especially when Tatra’s shepherd helps it grow using chemical thickeners. You may say that an example of a cheese is not enough. Lisiecka kielbasa, sękacz podlaski or śliwowica łącka you find in a supermarket are also cheats.



5

Myth #3 – European Union’s norms prevent from bad quality food.

It is the other way round. Before EU, Poland’s nutritional standards were much higher. Professor Jan Ludwicki from Polish National Institute of Hygiene says: “We used to have different philosophy and reality. (...) Sadly, we agreed on their terms, they did not agree on ours.” While EU’s permissible dose of preservatives reached 50 units, it was only 20 in Poland. The EU has forced Polish producers to raise the sanitary and bacteriological standards. Our sausage is now safer but more chemistry drugged.

Myth #4 – Buy food only in local shops or markets, supermarkets are filled with chemistry.

Owner of an average “local healthy shop” in Warsaw knows the exact same tradesman as the big supermarket chain. It is better to buy in small shops for the sake of economy but not natural food. “We provide our apples to Bronisze’s markets and supermarkets as well,” says Tarczyn company’s worker. Cabbage, raspberries or potatoes from “pani Krysia” on the market can be the same thing you can find in Biedronka or Lidl.





6

QUIZ

Quality vegan restaurants offer really wide range of different dishes, including vegan burgers, steaks and even Polish bigos or leczo.

We'll give you some hints and you'll try to find out what can be vegan cutlets made of, ok?

- 1. B _ _ _ O _ T → a popular red root, really good for your circulation**
- 2. _ P _ _ _ CH → the most popular of all the green healthy leaves**
- 3. _ I _ L _ T → the tiniest of all the groats**
- 4. L _ _ T _ L → what is hummus made of?**
- 5. _ O _ → the most basic vegan bean**

You don't have to go vegan, but nothing prevents you from going to a tasty vegan restaurant!