

# zielone na wadze

*Clint Eastwood ma 86 lat, żelazne zdrowie i smukłą sylwetkę. Czy dlatego, że jest wegetarianinem? Tak, ale nie tylko. Nawet dieta roślinna nas nie odchudzi, jeśli będziemy jeść byle co i byle jak.*

Nie objadasz się na noc, posilasz się regularnie, a do tego masz urozmaicone menu pełne różnokolorowych owoców i warzyw oraz strączków. A mimo to twoja waga nie tylko nie spada, ale nawet rośnie! Co się dzieje?

Problem zapewne tkwi w wysokiej kaloryczności posiłków. Najwięcej mają ich tłuszcze. W tej kwestii między oliwą a smalcem można postawić znak równości: 1 gram tłuszczu to aż 9 kcal. Dla porównania 1 gram węglowodanów czy białek ma ich tylko 4. Orzechy, nasiona i pestki to też ogromna porcja tłuszczu, więc kalorii im nie brakuje. Zarówno orzechy, jak i roślinne oleje tłoczone na zimno są źródłem cennych składników, bo dostarczają witamin i niezbędnych, nienasyconych kwasów tłuszczowych. Należy jednak jeść je w rozsądnych ilościach, np. kilka orzechów, łyżkę nasion, łyżkę oleju dziennie.

Kłopotliwe dla osób na wegiedzie może być upodobanie do przekąsek i fast foodu. Wydaje się, że nie musimy rezygnować z jedzenia ulubionych chipsów, frytek czy pizy. Niestety, ze zdrowiem te przysmaki nie mają zbyt wiele wspólnego. Oprócz ogromnej ilości tłuszczu i węglowodanów prostych zawierają też porządną garść chemii. Zjadając kolejną paczkę chipsów, krzywdzisz tylko jedno zwierzę – siebie!

## JESZCZE OBIAD CZY JUŻ BOMBA KALORYCZNA?

Kilogramów potrafią jednak dostarczyć przede wszystkim dania gotowe. Trzeba podchodzić ostrożnie do większości produktów, które znajdziemy w hipermarketowych chłodziarkach, np. sojowych serów w plasterkach, wędlin i parówek, wegesteków, sojaburgerów, pasztetów sojowych. Gotowe produkty wegańskie składają się głównie z wody i izolowanego białka sojowego, które jest składnikiem bardzo przetworzonym i z wartościowym ziarnem soi ma niewiele wspólnego. Do tego jest pozbawione smaku, więc aby uzyskać z niego produkt przypominający mięso, trzeba dodać sporo tłuszczu roślinnego, białko pszenne, sól, cukier, sztuczne barwniki i aromaty, wzmacniacze smaku, zagęstniki, a nawet konserwanty.

Oczywiście nie wszystkie produkty dla wegetarian są tużące i niezdrowe. Jak się ustrzec przed tymi złymi? Czytaj etykiety! Jeżeli na jednym z trzech pierwszych miejsc listy składników jest tłuszcz, lepiej zrezygnuj z kupna. Warto też sprawdzać w tabeli wartości odżywcze, ile gramów tłuszczu zawiera jedna porcja. Dziennie nie powinniśmy zjadać więcej tłuszczu niż 1 g na kilogram masy ciała, czyli osoba ważąca 60 kg nie powinna przekraczać 60 g. Jeśli się odchudzasz, to bardzo ważne. Nie kupuj produktów, które mają bardzo długą listę produktów lub są na niej podejrzenie brzmiące składniki.

Chcesz skorzystać z dobroczynnych właściwości soi, lepiej kup tofu albo tempeh (fermentowane ziarno soi) i przypraw je po swojemu. Warto też od czasu do czasu sięgnąć po suche ziarno, ugotować, zmielić z ulubionymi warzywami, przyprawić i uformować własne, zdrowe i pełnowartościowe kotlety sojowe. Najbardziej dietetyczne będą wtedy, gdy tylko posmarujesz lub spryskasz je cienką warstwą oliwy i upieczesz w piekarniku. Dobre są również kotlety sojowe à la schabowy (zawierają wyłącznie od-tłuszczoną mąkę sojową), o ile nie obtacza się ich w panierce i nie smaży w ogromnej ilości tłuszczu. Lepiej po namoczeniu udusić je z dużą ilością warzyw i podać z brązowym ryżem albo kaszą. Soja jest bardzo zdrowa, ze wszystkich warzyw strączkowych ma najbardziej kompletny zestaw aminokwasów, dlatego to najlepszy zamiennik mięsa.

## ECH, TE SŁODYCZE

Weganie i wegetarianie uwielbiają je. Rezygnując z jajek i nabiału, wyszukują w sklepach i internecie zdrowe słodkości, które są odpowiednikami tych ulubionych sprzed przejścia na dietę. Mamy więc wegańskie żelki, czekolady, wafelki... Pozbawiono je mleka, żelatyny lub jajek, ale nadal mają to, co w słodyczach najgorsze, czyli cukier – główną przyczynę nadwagi. Domowe, wegańskie słodkości są zdrowe, ale niestety też kaloryczne. Często zawierają dodatek tłuszczu kokosowego i cukru, orzechów bogatych



## Wrapy z sałaty rzymskiej

(4 porcje po 152 kcal)

- kostka tofu • puszka czerwonej fasoli • 200 g pieczarek • ½ dużej cebuli
- 2 łyżki sosu sojowego
- łyżeczka kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki wędzonej słodkiej papryki • puszka pomidorów lub 500 g świeżych • papryczka chili
- ząbek czosnku • gałązka rozmarynu • 4 duże liście sałaty rzymskiej • natka pietruszki • sól i pieprz

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Tofu pokrusz, cebulę i pieczarki drobno posiekaj, fasolę odsącz z zalewy. Wymieszaj wszystko w żaroodpornym naczyniu wraz z sosem sojowym, kminem, kurkumą i wędzoną papryką. Zapiekaj, od czasu do czasu mieszając, przez 30 min.

**Sos pomidorowy:** zmiksuj pomidory z papryczką chili i gotuj przez 10 min. Dodaj zmiążdżony czosnek, posiekany rozmaryn, sól i ewentualnie pieprz. Gotuj jeszcze 10 min, aż sos zgęstnieje. Na umyte i osuszone liście sałaty wyłóż tofu z fasolą i grzybami, polej sosem pomidorowym, posyp posiekaną natką.



w tłuszcze i suszonych owoców o dużej koncentracji cukru. Są dobrą alternatywą dla sklepowych słodyczy, ale lepiej nie jeść ich codziennie.

### SORRY, TAKI MAMY KLIMAT

Roślinożercom brakuje zimą warzyw i owoców, które można chrupać na surowo. Dieta wegetarian w Polsce w chłodnych miesiącach obfituje więc w produkty zbożowe. Niestety łatwo się zapominamy i sięgamy po białe pieczywo, makarony i inne potrawy z mąki pszennej. Lepiej oczywiście wybierać dobre węglowodany: pełnoziarniste pieczywo, makarony z mąki razowej, grube kasze, brązowy ryż. Jednak zimą wcale nie trzeba zaspokajać głodu wyłącznie produktami zbożowymi. Całkiem niezłe są warzywa korzeniowe, kapusta, jabłka i cytrusy. Absolutnie nie możemy rezygnować z jedzenia owoców, choć zawierają więcej cukru niż warzywa. Są w porządku, lecz w nieprzetworzonej formie. Lepiej unikać soków,



### Spring rolls z czerwoną kapustą

(na 12 rollsów po 60 kcal każdy)

- mały kawałek czerwonej kapusty • jabłko
- marchewka • limonka • pęczek kolendry
- 12 arkuszy papieru ryżowego • awokado
- ½ papryczki chili • ¼ cebuli • ząbek czosnku
- szczypta soli

Kapustę poszatkuj bardzo cienko. Jabłko pokrój w słupki. Jabłka i kapustę skrop sokiem z połowy limonki. Marchewkę zetrzyj na tarce. Do miski o dużej średnicy wlej letnią wodę. Arkusze papieru ryżowego zamaczaj od kilku do kilkunastu sekund (zależy od grubości i składu papieru – jeżeli jest z dodatkiem mąki z tapioki, trzeba go moczyć nawet minutę). Rozłóż papier na wilgotnej desce do krojenia. Nakładaj czerwoną kapustę, jabłko, marchewkę i listki kolendry. Zwijaj, zakładając boki do środka. Podawaj z **sosem z awokado**: awokado, pozostałą kolendrę, chili, cebulę, czosnek ze szczyptą soli i sokiem z drugiej połowy limonki zmiksuj na sos o konsystencji majonezu.

zwłaszcza tych klarowanych – pod względem składu to praktycznie woda z cukrem i trochę witamin. Ich wpływ na otyłość jest taki sam jak słodkich napojów w puszkach, bo ilość cukru mają podobną. Dlaczego owoce można jeść bezkarnie, a z sokami trzeba uważać? Umówmy się – nigdy nie zjemy 2 kg pomarańczy w ciągu dnia, a do wytworzenia litra soku, który wypijemy przez kilka godzin, właśnie taka ich ilość jest potrzebna. Dzieje się tak dzięki błonnikowi, który jest w owocach, a w sokach już nie. Daje nam uczucie sytości, zapobiegając „przedawkowaniu” cukru.

Jaki jest więc przepis na sukces Clint Eastwooda? Różnorodne, świeże, jak najmniej przetworzone jedzenie roślinne. Do tego szczypta jogi i kropla medytacji. Krótko mówiąc, więcej czasu dla siebie i na cieszenie się życiem.

## ONE POBUDZAJĄ METABOLIZM

**Cytrusy** – zawierają dużo przeciwutleniaczy, zwłaszcza witaminy C, która chroni organizm przed wolnymi rodnikami. Zawarty w nich kwas cytrynowy pomaga w spalaniu kalorii.

**Pieprz i chili** – piperyna w pieprzu i kapsaicyna w ostrej papryce podnoszą termogenezę (wytwarzanie ciepła) w organizmie. Podobnie działa też imbir.

**Świeże i suszone zioła** – kminek, majeranek, cząber, oregano, rozmaryn, estragon, pietruszka, koper, tymianek, mięta; warto je mieć pod ręką.

**Warzywa strączkowe** – bogate w białko, które nie jest tak kaloryczne jak tłuszcze.

**Warzywa kapustne** – dzięki działaniu moczopędnemu pomagają pozbyć się nadmiaru wody z organizmu.

**Cykorja** – wspomaga wytwarzanie żółci, odtruwa. Podobne właściwości mają inne gorzkie zioła i warzywa, np. liście mniszka lekarskiego.

**Czosnek** – obniża poziom cholesterolu we krwi i usprawnia pracę przewodu pokarmowego.

**Kiszonki** – dzięki zawartości kwasu mlekowego ułatwiają trawienie białek, tłuszczów i węglowodanów.

**Woda** – pij tyle, by zaspokoić pragnienie i odrobinę więcej, jeśli chcesz schudnąć.

### CZYM ZASTĄPIĆ UKRYTE KALORIE?

- Kasza manna (miseczka kaszy z owocami i bakaliami ok. 390 kcal) – możesz zastąpić porcją kaszy gryczanej z warzywami (115 kcal)
- Szklanka soku jabłkowego (125 kcal) – jabłko (69 kcal)
- Suszona żurawina (360 kcal w 100 g) – żurawina świeża lub mrożona (46 kcal w 100 g)
- Tabliczka gorzkiej czekolady 64% (502 kcal) – szklanka mleka ryżowego z karobem i łyżeczką syropu klonowego (140 kcal)
- Frytki (331 kcal w 100 g) – ziemniaki ugotowane na parze i polane łyżką oleju tłoczonego na zimno (167 kcal w 100 g)