

Neapēd zemeslodi – apēd kāpostu vai ābolu



Publicitātes foto

Jana Skrivļa-Čevere

Janvāris ir tas gada laiks, kad daudzi ir apņēmības pilni kaut uz brīdi mēģināt ko vairāk vai mazāk kardināli mainīt savā dzīvē, ieviest ko jaunu.



Pasaulē janvāris tiek dēvēts arī par **Veganuary** (*angļu val. **vegan + January***), latviski tas varētu skanēt ‘vegānāris’, kas ir laiks, kad ikviens tiek mudināts un iedrošināts izmēģināt, kā tas ir – lietot uzturā tikai augu izcelsmes produktus.

Tikmēr Latvijā janvārī norisinās izaicinājums “Neapēd zemeslodi”. Par to vairāk pastāstīja ŽANETE FELSA (*attēlā*) – “Neapēd zemeslodi” projektu vadītāja.



Elizabetes Pučas foto

Ik gadu šim izaicinājumam tiek izvēlēti vairāki vēstneši. 2023. gadā viens no viņiem bija latgalietis – radio personība, pasākumu vadītājs un influenceris LAURIS ZALĀNS (*attēlā*). Lūdzu viņu padalīties ar savu pieredzi, piedaloties šajā izaicinājumā.

Kāpēc izlēmāt būt «Neapēd zemeslodi» 2023. gada «seja»?

– Man ļoti patīk izaicinājumi un lietas, kas ir ārpus komforta zonas, un manā gadījumā neēst gaļu bija absolūti ārpus komforta zonas, jo nekad dzīvē neko tādu nebiju darījis. Esmu cilvēks, kurš īpaši padziļināti neseko savai ēdienkartei, neskaitu kalorijas, nepētu sastāvdaļas un nesekoju brendiem un trendiem, varētu teikt, ka esmu vienkāršs ēdājs. Nu, un, ja vienkāršam ēdājam, kurš ēd arī gaļu, šo gaļu atņem, tad viņš viennozīmīgi ir vismaz mazliet ārpus komforta zonas. Man patika šis izaicinājums kā iespēja paskatīties, vai es to varu izdarīt. Varēju, un es esmu dikti priecīgs, ka tā.

Kas bija visgrūtākais, piedaloties izaicinājumā?

– Grūtākās bija pirmās divas nedēļas, kad bija sajūta, ka to gaļu gribējās vēl vairāk nekā ikdienā. Droši vien tā iemesla dēļ, ka tev atņem vai, precīzāk, tu sev nedod kaut ko, par ko īsti nebiji aizdomājies, bet kas šķiet pašsaprotams. Patiesībā ķermenis to pat it kā nepieprasīja, bet prāts gan domāja visu laiku. Sākot ar trešo nedēļu, jau bija vieglāk, un vispār nebija sarežģītumu izturēt atlikušo mēnesi.

Žanete Felsa: ««Neapēd zemeslodi» ir izaicinājums ar vēsturi – tas norisināsies jau devīto gadu. Straujiem soļiem tuvojamies jubilejai! Izaicinājumu organizēšanas komandas apmērs mainās ik gadu. Pamatā to plāno un organizē 2–3 cilvēki, tomēr ir iesaistīts arī aktīvu un aizrautīgu brīvprātīgo pulks, kas rūpējas par atsevišķiem izaicinājuma aspektiem, piemēram, sociālo tīklu komunikāciju, informatīvu rakstu rakstīšanu, vēstulu satura veidošanu un citu tehnisko atbalstu. Visus cilvēkus vieno kopējs mērķis – ilgtspējīgāka, dabai un dzīvniekiem draudzīgāka pasaule.

Runājot par dalībnieku skaita tendenci, tā ir augšupejoša. Ja pirmajos gados piedalījās pāris tūkstoši cilvēku, pēdējos gados standarts ir 10 000+ izaicinājuma dalībnieku. Cilvēki var izvēlēties savam dzīvesveidam un vēlmēm atbilstošāko līmeni – ēst veģetāri trīs dienas nedēļā, ēst veģetāri visu mēnesi, vai ēst vegāniski, atturoties no visiem dzīvnieku valsts produktiem, mēneša garumā. Pirmreizējie dalībnieki visvairāk izmēģina pirmo līmeni, bet, piedaloties atkal nākamajā gadā, nereti jau izaicina sevi pieņemt nākamo līmeni.

Izaicinājumam var pieteikties arī janvārī – nekas nav nokavēts. Tomēr ļoti iesaku to darīt laikus, lai varam izaicinājumu baudīt kopā no pirmās dienas. «Neapēd zemeslodi» draugi, izaicinājuma atbalstītāji – «Maxima Latvija», «Alpro», «Lidl», «Garden Gourmet», «Caffeine», «Narvesen», «Avenuei», «Rimi» un «Dabas stacija» – ir sarūpējuši gardus, dabai un maciņam draudzīgus pārsteigumus janvārī, ko noteikti nevajadzētu palaist garām!

Kāpēc ir vērts pieteikties? Jo šis izaicinājums piedāvā vienkāršu veidu, kā ar savām ikdienas izvēlēm reāli samazināt ietekmi uz vidi. Augu valsts uzturs ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā mazināt klimata krīzi un saudzēt dabas resursus. «Neapēd zemeslodi» parāda, ka to var izdarīt garšīgi, sārtīgi un viegli! Piedaloties cilvēki saprot, ka ilgtspējīgāka rīcība nav milzīgs upuris, bet gan kopīgs solis pretī veselīgākai planētai.

Piesakies izaicinājumam «Neapēd zemeslodi» mājaslapā www.neapedzemeslodi.lv, un saņem 150+ bezmaksas receptes, atlaides, īpašos piedāvājumus, padomus un iedvesmu tavām ikdienas maltītēm!»

Ja šāds dzīvesveids būtu jāturpina vai ja es būtu izvēlēties to turpināt, domāju, pilnīgi bez problēmām mierīgi varētu dzīvot, neēdot gaļu. Es gan atgriezos pie tās ēšanas, bet nav izslēgts, ka varētu atkal no tās atteikties.

Vai un kādi bija ieguvumi? Vai vēl aizvien ievērojat kaut ko no ieteiktā?

– Nezinu, vai tas bija sava veida placebo efekts, vai tas tik tiešām tā arī strādā, bet, pirmkārt, nebija tās smaguma sajūtas, kas mēdz būt pēc gaļas ēšanas. Protams, tas lielā mērā ir atkarīgs arī no ēdiena daudzuma, ko vienā piegājienā mēdz apēst, bet tāda viegluma sajūta un, varētu teikt, skaidra galva bija tas, ko novēroju. Gribētu domāt, ka tas patiešām strādā, jo stāsts jau ir par to, ka izslēdz no sava ikdienas uztura produktu, kas ir burtiski smags.

Šobrīd izaicinājuma laikā ieteikto ievēroju, jā-saka, visai minimāli, ņemot vērā manu skrienšo ikdienu un darba grafiku, bet forši ir tas, ka tika sūtītas receptes, tās saņēmu arī turpmākajos gados, un pie tām jebkurā brīdī varu atgriezties.

Vai ir kāda recepte, kas īpaši palikusi atmiņā un ko izmantojat vēl aizvien?

– Ir tā, ka man viss ir saglabāts, bet tā īsti neko diemžēl nesanāk izmantot, jo, atgriežoties pie iepriekš teiktā, – esmu ļoti vienkāršs ēdājs. Turklāt ikdienā paiet vienā skriešanā, tāpēc diezgan bieži izvēlos un paspēju paēst ārpus mājām. Līdz ar to man nav laika diži iedziļināties receptēs un ēdiena gatavošanā kopumā un attiecīgi visas receptes paliek otrajā, ja ne trešajā plānā.

Kā iedrošinātu tos, kuri vēl šaubās, vai pieteikties un piedalīties?

– Kāpēc gan nepamēģināt kaut ko jaunu, un, ja redzēsi un jutīsi vizuālas vai iekšējas izmaiņas sevī, iespējams, arī ieviest ikdienā? Šis projekts ir absolūti fantastisks tieši tiem, kas grib pamēģināt kaut ko jaunu. Ja tu esi par šo projektu kaut reizi dzirdējis, ja tagad šo lasi, tā noteikti ir zīme, ka tev ir jāpamēģina. Nevienš taču nestāvēs blakus un neaizlieds kaut ko darīt vai ēst – jebkurā brīdī vari atgriezties pie vecajiem ieradumiem. Šis ir lielisks veids, kā izmēģināt un sajūst kaut ko, ko iepriekš nemaz neesi jutis un zinājis, ka tā vari. Mans novēlējums – lai izdodas, jo tas ir tā vērts, kaut vai tikai kā jauna pieredze pašam un, ko pastāstīt citiem. Tas tiešām ir interesanti.■

UZZIŅAI

Vegānisms vs. veģetārisms

Gan viens, gan otrs ir filozofiska nostāja un dzīvesveids, kura atbalstītāji cenšas neizmantot dzīvniekus pārtikai, apģērbam, izklaidei vai citiem nolūkiem. Iemesli šāda uztura izvēlei var būt saistīti ar morāli, reliģiju, kultūru, ētiku, estētiku, ekoloģiju, sabiedrību, ekonomiku, politiku, gaumi vai veselību, liecina informācija Vikipēdijā.

➤ **Vegāni** izvairās no jebkāda veida dzīvnieku izcelsmes produktu lietošanas, t.i. nelieto uzturā gaļu, zivis, olas, piena produktus, medu, izvēlas apavus un apģērbu, kas nav izgatavoti no ādas, kažokādām, vilnas un zīda.

➤ **Veģetārieši** pamatā uzturā lieto augu valsts barību, kā arī piena produktus, bet neēd produktus, kas iegūti, nogalinot dzīvniekus. Tomēr veģetārisma mēdz būt dažādi paveidi, piemēram, ovolakto-veģetārisms, kur uzturā tiek lietotas arī olas, u. c.

Latvijas Republikas Veselības ministrija ir atzinusi, ka veģetāriešu un vegānu uzturs ir veselīgs un augu valsts pārtikas produkti spēj sniegt cilvēkam visas nepieciešamās uzturvielas, un ir izstrādājuši ieteikumus veselīgam veģetāram uzturam. Kopš 2018. gada ikvienas Latvijas skolas skolēnam ir tiesības mācību iestādē saņemt kvalitatīvu veģetāro uzturu.

Pētījumos atklāts, ka veģetārisms un vegānisms var būtiski samazināt risku saslimt ar vēzi, sirds un citām slimībām. Vienlaikus jāatceras, ka nesabalansēts vegāniskais uzturs var radīt kalcija, joda, B12 un D vitamīnu nepietiekamību.

Tiesa, te gribētos uzsvērt vārdu ‘nesabalansēts’. Neatkarīgi no tā, vai uzturā lieto vai nelieto gaļu un citus dzīvnieku izcelsmes produktus, ja biežāk ēstais «dārzenis» būs kartupeļu frī, kā arī ikdienā ēdis pārāk daudz balto miltu izstrādājumu (makaroni, baltmaize utt.) un cukura (jāatceras, ka to satur arī augļi), uzturu par sabalansētu būs grūti nosaukt jebkurā gadījumā.

Vegāniskais uzturs nebūt nenozīmē stereotipisku pārtikšanu no salātlapām un «zāles» – ir tik daudz dažādu pākšaugu, dārzeņu, augļu, garšvielu, par kurām «parastais ēdājs», iespējams, pat nenojauš.

Receptes no «Neapēd zemeslodi» pūra

Kažoks bez siļķes

Sastāvdaļas: 400 g vārītu kartupeļu, 400 g vārītu burkānu, 400 g vārītu biešu, 1 baklažāns, 2 nori lapas, 50 ml sojas mērces, vegāniska majonēze (piemēram, Spilvas «4 sezonu»).

Pagatavošana: Baklažānu sagriež kubiņos un apcep zeltainu, tad pievieno smalki sagrieztas nori lapas un sojas mērci, apcep vēl vienu minūti. Sarīvē kartupeļus, bietes, burkānus.

Visu liek kārtām: kartupeļi, majonēze, baklažāni, burkāni, majonēze, bietes, majonēze, kartupeļi, baklažāni, majonēze, burkāni, majonēze, bietes.■

Griķu plācenīši jeb gotletes

Sastāvdaļas: vārīti griķi, nedaudz sojas mērces, 2–3 izspiestas ķiploka daiviņas, nedaudz miltu.

Pagatavošana: Visu samīca kopā, ja masa pārāk drupana, var pieliet nedaudz ūdens. Plācenīšus cep pannā līdz kraukšķīgai garoziņai.■

Ašais «snikerītis»



Sastāvdaļas: dateles, zemesriekstu sviests, tumšā šokolāde.

Pagatavošana: Dateles pārgriež uz pusēm. Uz katras pusītes uzklāj zemesriekstu sviestu, pārlej izkausēto šokolādi. Patur saldētavā 1–2 stundas, lai pilnībā atdziest un sacietē. Var arī ilgstoši uzglabāt saldētavā.■

Kokosriekstu bumbiņas

Sastāvdaļas: 200 g kokosriekstu skaidiņu, puse kokosriekstu piena cietās daļas no vienas bundžiņas (uz nakti jāielek ledusskapī, lai sacietē), 2 ēd.k. sīrupa vai cukura, 200 g tumšās šokolādes.

Pagatavošana: Bļodā samaisa kokosriekstu skaidiņas, saldinātāju, kokosriekstu piena cieto daļu. Ja masa ir pārāk mitra, pievieno vēl skaidiņas. Veido bumbiņas un kārtu traukā, kas izklāts ar cepampapīru. Ievieto saldētavā uz 10–15 minūtēm, tikmēr izkausē šokolādi. Katru bumbiņu iemērc šokolādē un patur ledusskapī līdz šokolāde sacietē.■

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Par projekta raksta «Neapēd zemeslodi – apēd kāpostu vai ābolu» saturu atbild SIA «Vietējā»».

MAF
Mediju atbalsta fonds