

## CO WKŁADAMY DO UST - JAK GŁOSOWAĆ JEDZENIEM

Autor: Ireneusz Ciara

**Z**astanawiam się, czy jako obywatel Polski mam jakikolwiek wpływ na decyzje naszego rządu? Z jednej strony chciałbym zaufać rządzącym i oddać w ich ręce ważne decyzje dotyczące nas wszystkich wierząc, że efektem ich uczciwej pracy będzie dobro ogółu. Z drugiej zaś strony codzienność pokazuje mi coś innego... Czy pozostaje mi jedynie frustracja i poczucie bezsilności? Czy jestem w stanie cokolwiek zmienić?

To, co znajdzie się na naszym kuchennym stole zależy od nas samych. Żaden polityk nie wciska nam do gara rzeczy przez nas niechcianych. Kroimy, co chcemy, przyprawiamy, jak chcemy, mamy pełną kontrolę nad naszym pożywieniem, a w efekcie jesteśmy tym, co jemy. To, co znajduje się na naszym talerzu ma też wielki wpływ na środowisko – dobry lub negatywny.

To, co wkładamy do ust ma związek z tym, jak wygląda najbliższy sklep spożywczy, co można w nim dostać, a czego nie ma wcale. Jeśli kupujemy chemicznie przetworzoną żywność lub produkty spryskane pestycydami to stajemy się ich najlepszymi sponsorami, a w sklepie będzie ich coraz więcej. Nasze pieniądze zostaną użyte do produkcji tych samych produktów, wypełnionych tymi samymi lub jeszcze tańszymi chemikaliami i wrócą na półki, wypierając inne, naturalne. Wartymi szczególnej uwagi są tu organizmy genetycznie modyfikowane. Uprawy te to największa plaga współczesnego rolnictwa. Wymagają ton środków chemicznych i szkodzą nie tylko bezpośrednio, ale zatrują też nasze środowisko i w efekcie szkodzą nam podwójnie.

To, co wkładamy dzisiaj do ust ma i będzie miało wpływ na naszą planetę, ludzi na niej żyjących i ich przyszłe generacje. Zdrowie ziemi i zdrowie naszego ciała to naczynia połączone, gdzie jakość pierwszego jest wprost proporcjonalna do drugiego. Przykładów jest wiele, a jednym z nich – soja, która podstępnie wkradła się na półki ze zdrową żywnością. Uprawy genetycznie modyfikowanej soi dramatycznie niszczą środowisko. Soja wymaga agresywnego spryskiwania pestycydami, te z kolei zatrują wodę, glebę i powietrze, w efekcie chorują i giną zwierzęta i ludzie. Samą soją karmi się kurczaki i krowy



ZDROWIE ZIEMI I ZDROWIE  
NASZEGO CIAŁA TO  
NACZYNNIA POŁĄCZONE,  
GDZIE JAKOŚĆ  
PIERWSZEGO JEST WPROST  
PROPORCJONALNA  
DO DRUGIEGO

mięsne, aby szybko nabierały wagi, a jej produkty uboczne jak sos sojowy, mleko czy tofu sprzedawane jako zdrowe produkty tak naprawdę są niestrawne i toksyczne dla organizmu.

Jeśli nasz wybór stanowią ekologiczne, świeże produkty spożywcze, uprawiane zgodnie z rytmem i potrzebami natury, to kupując je, poprawiamy nasze zdrowie i zdrowie najbliższego otoczenia. Przyczyniamy się też do rozwoju alternatywnych systemów uprawy, ochrony dystrybucji i konserwacji roślin, które mogą okazać się niezbędne dla życia i zdrowia planety oraz przyszłych pokoleń. Nasz wybór podnosi też poziom wspólnej świadomości. Prawdziwie świadomy konsument to ten, który zdaje sobie sprawę z tego, jak istotny dla nas wszystkich jest wybór jego zakupów. W dobie coraz to mniejszego zaufania do polityków, w dobie korupcji rolnictwa, systemów monetarnych i systemów opieki społecznej potrzebne są nam alternatywy. Jedną z nich jest nasz świadomy i mądry wybór tego, co wkładamy

w markecie do koszyka i chwilę później do ust. To najmocniejszy głos, jaki kiedykolwiek możemy oddać. Poprzez wybór naszego pożywienia możemy wiele zmienić w naszym własnym życiu i zdrowiu, ale mamy też bezpośredni wpływ na nasze środowisko i na politykę naszego państwa. Głosujmy jedząc. ■

### Szef Irek

Ekspert od zdrowej żywności i zdrowego trybu życia. Studiował na Akademii Rolniczej we Wrocławiu, biologię i chemię na uniwersytecie w Ferrarze i filozofię w Nowym Jorku. Zarabia na życie gotując i lecząc jedzeniem – udziela indywidualnych konsultacji i opracowuje diety. Od roku mieszka w Polsce z żoną Daviną i synkiem Ilią.



Sebastian Baranek

# ABC KUCHNI



## ABC z restauracją

- \_ Produkcja własna dla klientów indywidualnych, sieci sklepów i firm,
- \_ Menu lunchowe dla firm,
- \_ Ciasta własne,
- \_ Tarty ABC. Kuchni,
- \_ Organizacja imprez, uroczystości rodzinnych,
- \_ Kameralna atmosfera.

ul. Obornicka 55a  
62-002 Suchy Las  
tel. 61 665 89 94  
kom. 502 392 972  
email: kuchnia@abckuchni.pl  
www.abckuchni.pl

## 3 KOLORY



## Restauracja z tarasem widokowym

- \_ Grillowanie na kamieniu z lawy wulkanicznej Grillstone,
- \_ Gotowanie metodą próżniową Sous vide,
- \_ Menu lunchowe dla firm,
- \_ Pizza 3kolory,
- \_ Organizacja imprez, uroczystości, konferencji,
- \_ Warsztaty kulinarne z Szefem Kuchni.

Mała, ul. Wiankowa 3,  
61-131 Poznań  
tel. 618 750 210  
www.3-kolory.pl

## CATERING



## Catering

- \_ Organizacja imprez, uroczystości, przyjęć,
- \_ Doświadczona, rzetelna obsługa,
- \_ Realizacja imprez dla Klientów VIP,
- \_ Obsługa targów, konferencji, imprez biznesowych,
- \_ Ponad 20 letnie doświadczenie.

tel. 600 439 667  
email: catering@abckuchni.pl  
www.abckuchni.pl

## KOLEKCJA SMAKÓW



## Kolekcja Smaków

- \_ Ekologiczna własna produkcja,
- \_ Pasztesy i konfitury bez konserwantów, oparte na naturalnych składnikach,
- \_ Parfait z łososia,
- \_ Pasztet z soczewicy,
- \_ Pasztet z wątróbek drobiowych,
- \_ Konfitura z czerwonej cebuli z winem i miodem.

tel. 616 658 994  
email: kuchnia@abckuchni.pl