

Radykalna rewolucja (kulinarna)

Okruchy ekozoficzne

Podczas warsztatów z blogerami kulinarnymi zadałem pytanie, co jest dla nich najważniejsze w temacie jedzenia. Niemał wszyscy odpowiedzieli – smak. Zasmuciłem się tym, ale jednocześnie uświadomiłem sobie, jak sposób odżywianie skupia w sobie wszystkie istotne aspekty naszego życia na tej planecie.

Nasi dalecy przodkowie nie byli specjalnie wybredni. Jedli wszystko, co nadawało się do jedzenia. Nie używali soli, cukru, przypraw, ani specjalnie nie obrabiali jedzenia. Okresowo głodowali, gdyż dostępność pokarmu raczej nie była duża. To się zmieniło po rewolucji neolitycznej i wynalezieniu rolnictwa. Wraz z nadwyżkami jedzenia pojawiła się powszechna obróbka cieplna i przetwarzanie produktów. Urodził się smak jako kulinarny fetysz.



Lokalne, roślinne, sezonowe, nieprzetworzone. Smaczne i zdrowe. Fot. Ryszard Kulik

Dzisiaj jesteśmy na progu kolejnej rewolucji. Ciągłe dominuje smak jako podstawowy motyw kulinarny, ale stopniowo dociera do nas smutna prawda, że nie wszystko co smaczne jest zdrowe. A nawet, jak jest smaczne, to prawie na pewno jest niezdrowe, bo za słodkie, za słone, za tłuste i za bardzo przetworzone. Podobno obecne młode pokolenie może być pierwszym w historii, które będzie żyło krócej niż ich rodzice. Głównie z powodu niezdrowego jedzenia, a sięgając głębiej, z powodu bezkompromisowej pogoni za smakiem.

Dbanie o zdrowie w warunkach nadmiaru jedzenia staje się prawdziwym wyzwaniem. Bo trzeba powściągnąć dwa pierwotne motywy, które do tej pory nami kierowały, jeśli chodzi o przyjmowanie pokarmu: głód i smak. Samoograniczenie polega więc na jedzeniu mniej niż więcej i na wybieraniu produktów zdrowych, co często (choć nie zawsze) oznacza mniej smacznych.

Wielu z nas dokonało już tego wyboru, choć wydaje się, że ciągle jesteśmy w mniejszości. Wystarczy pójść do jakiegokolwiek sklepu spożywczego i zobaczyć, do jakiej grupy konsumentów skierowana jest przeważająca część oferty na półkach.

Ci, którzy zdrowo się odżywiają, mogą mieć poczucie, że dotarli do samego końca kulinarnej odysei. A jednak nie. Przed nami bowiem kolejna rewolucja polegająca na jeszcze szerszym spojrzeniu na problem odżywiania. Ta rewolucja zachęca nas do wyjścia poza ludzkie motywy głodu, smaku i zdrowia i zobaczenia na swoim talerzu całego świata. A to oznacza zaproszenie refleksji etycznej do myślenia o swoim sposobie odżywiania. Wykorzystywanie zwierząt i związane z tym ich cierpienie dla wielu z nas jest decydującym czynnikiem w wyborze diety roślinnej. Tak się składa, zgodnie z najnowszymi badaniami, że rezygnacja z mięsa (szczególnie czerwonego) oraz nabiału sprzyja również zdrowiu. W tym miejscu motywy etyczne łączą się ze zdrowotnymi, co dodatkowo ułatwia podjęcie decyzji o przejściu na weganizm.

Okazuje się jednak, że etyka nie tylko dotyczy kwestii cierpienia zwierząt. Dotyczy całego środowiska i wszystkich istotnych problemów składających się na obecny kryzys ekologiczny. Patrząc na to, co znajduje się na talerzu, widzimy wymierające gatunki, ocieplający się klimat, cierpienie ludzi w innych zakątkach globu czy degradację ekosystemów. Świadomość tych rozlicznych powiązań dopiero teraz pozwala podejść do odżywiania się w rzeczywiście kompleksowy i holistyczny sposób. To ostateczna rewolucja, na którą czekamy. Rewolucja, której skutkiem będzie wybór produktów roślinnych, organicznych, lokalnych i sezonowych, nieprzetworzonych lub w niewielkim stopniu przetworzonych.

A co ze smakiem? Czy musimy z niego zrezygnować? Ze smakiem jest jak ze szczęściem lub przyjemnością. Im bardziej o nie zabiegamy, tym trudniej je urzeczywistnić. Uruchomione bowiem zostaje błędne koło, w którym ciągła przyjemność przestaje być przyjemnością. Nieustannie więc trzeba podkreślać atrakcyjność smakową, co obraca się przeciwko nam, ponieważ upośledza nasz zmysł smaku.

A prawda jest banalna: wszystko smakuje. Zachowując umiar, pozwalamy sobie na rozwijanie zdolności cieszenia się prostym, zdrowym i etycznym jedzeniem, które zaspokaja głód. W ten sposób zawartość naszego talerza odzwierciedla nasze prawdziwie holistyczne i integralne podejście do życia.

Bycie w zgodzie ze sobą i ze światem jest najbardziej radykalną rewolucją w dziejach ludzkości. Każdy z nas bezkrawo może jej dokonać, właśnie tu i teraz.

Ryszard Kulik