

Wywiad z Sondra Tatum

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:21 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:43

Wywiad z Sondra Tatum

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1.

Jakie są w twojej obecnej diecie witarianńskiej podstawowe produkty spożywcze?

W mojej obecnej diecie podstawowym daniem w Tajlandii jest sałatka zwana "Som Tom". Jest to sałatka z papai na ostro, zawierająca również pomidory, marchewkę, surowe orzeszki ziemne, pestki, cukier palmowy, chili. Jest bardzo dobra i istnieją różne warianty tej sałatki w zależności od tego kto ją przyrządza. Zawsze zamawiam specjalny rodzaj sałatki ponieważ jestem wegetarianką, jest wtedy bez dodatków typu glutaminian (ang. skrót MSG).

a) Jesteś w 100% na diecie witarianńskiej?

Byłam na 100% diecie witarianńskiej przez 3 lata ale na dzisiaj jest to około 75-80%. Spożywam niektóre potrawy termicznie przygotowywane specjalnie dla mnie na oleju kokosowym Coconut Oil (Niosę z sobą ten olej wszędzie gdzie wychodzę). Nie jadam dań przygotowywanych na jakichkolwiek innych olejach roślinnych.

b) Jakie były twoje witariańskie początki?

Zacząłam spożywać jedynie surowe pożywienie ponieważ było to dla mnie łatwe, jest to sposób jaki jadałam przez większość mojego życia. Nie lubię gotować lub przygotowywać wykwintnych potraw, najłatwiej prosto z drzewa do ust. To jest właśnie ten sposób jakim zamierzałam podążać. Jadałam w niektórych witariańskich restauracjach ale według mnie ta żywność jest zbyt przygotowywana, zbyt dużo kombinacji, składników szczególnie orzechów i nasion. Jeżeli chcę zjeść hamburgera mogła bym to zrobić (ale tego nie robię bo jestem wegetarianką) dlaczego mogła bym jeść coś surowego co miało by smakować jak hamburger, lub coś w tym stylu? Wolę pożywienie przede wszystkim proste nie przetworzone. Uwielbiam świeże sałatki.

Pytanie No. 2.

Co cię zainspirowało aby pojechać do Tajlandii w poszukiwaniu ekologicznych młodych kokosów Young Coconuts?

Chciałam aby każdy mógł pozwolić sobie na zakup ekologicznych młodych Tajlandzkich kokosów a nie jedynie wybrańcy, zatem zdecydowałam się na ten wyjazd do Tajlandii aby pracować na farmie z rolnikami ręka w rękę. Znaleźć dystrybutora w Stanach Zjednoczonych od wybrzeża do wybrzeża (i ponad to) by można było kupić kokosy za normalną cenę, i dla wszystkich. Znalazłam dystrybutora t.j. New Harvest Organics, oni działają w całym Stanach Zjednoczonych.

Pytanie No. 3.

Jakie są główne różnice pomiędzy twoimi ekologicznymi Tajlandzkimi kokosami a zwykłymi nieekologicznymi kokosami?

Istnieją dwie podstawowe różnice, po pierwsze sposób uprawy oraz sposób przygotowania. Kokosy jakie wysyłam rosną bez dodatków środków chemicznych, po drugie są one przygotowywane do transportu również bez namaczania w roztworze chemicznych dodatków konserwujących.

Uwaga: Jeżeli młody kokos który spożywamy jest biały na wierzchu to świadczy o tym że był zanurzony w roztworze z chemikaliami konserwującymi!!! Nie tylko raz ale wielokrotnie. Widziałam ten zabieg na własne oczy. W czasie wykonywania tego zabiegu pracownicy ubrani są w odzież ochronną. Mają oni założone grube fartuchy i rękawice. Używają długich tyczek z koszem na końcu aby wyjąć kokosy z tego roztworu, wszystko po to aby ich nie dotknąć.

Naturalne młode kokosy brązowieją w ciągu minut podczas usuwania nadmiaru łupinki, natomiast w konwencjonalnym procesie zaraz po zabiegu usuwania łupiny kokosy są zanurzane w roztworze dezynfekcyjnym, następnie takie kokosy są transportowane do przetworni w której są polerowane lub przycinane i ponownie zanurzane w roztworze dezynfekcyjnym. Ostatnie zanurzenie (trzecie zanurzenie) w roztworze dezynfekcyjnym odbywa się bezpośrednio przed pakowaniem i owijaniem folią kokosów przed transportem. Patrząc na te zabiegi i pracowników to wykonujących, unikających kontaktu z kokosami robi się człowiekowi smutno. Wiem że wiele osób uważa że Tailandzkie kokosy które spożywają w restauracjach witariankich są dla nas zdrowe ale proszę mi zaufać tak nie jest! Również wiele dań jakie się tam podaje zawiera sok z młodych kokosów które były w ten sposób traktowane. Wiem również że wiele osób uważa że testy kontrolne jakie się przeprowadza nie wykazują żadnych zanieczyszczeń ale tak nie jest. Widziałam wyniki takich testów, tam stwierdza się ślady formaldehydu, to wszystko jest drukowane cienkim drukiem. Jeżeli ktoś uważa że śladowe ilości trucizny nie są dla nas szkodliwe to jest danej osoby wybór, to tak jakby dziewczyna powiedziała że jest troszkę w ciąży, tak nie może być. Jest dobry albo nie jest. Wszystkie białe kokosy zostały poddane zabiegom moczenia w chemicznych roztworach dezynfekcyjnych zanim jeszcze zostały przetransportowane, i najprawdopodobniej wszystkie są uprawiane z użyciem nawozów sztucznych, hormonów wzrostu, wszystko dobrze obliczone. Widziałam to na własne oczy. Miejsca w kokosie zwane oczkami są bardzo wrażliwe i bardzo miękkie. Gdy kokos jest zanurzany w chemicznym roztworze dezynfekcyjnym wszelkie chemikalia przenikają do wnętrza kokosa właśnie przez te miękkie oczka. Nie mam co do tego żadnych wątpliwości. Miękkie oczka w kokosie to naturalny sposób rozmnażania się kokosa, to właśnie w tych miejscach wychodzą kielki kokosa, i właśnie dlatego te miejsca są bardzo miękkie co umożliwia powstanie nowej palmy kokosowej.

Pytanie No. 4.

Czy możesz nam wyjaśnić w jaki sposób są przygotowywane i zabezpieczane ekologiczne kokosy przed i w czasie transportu?

Zbieramy kokosy, usuwamy nadmiar łupinki nie używając żadnych chemikaliów, stają się brązowe w ciągu kilku minut. Następnie kokosy są polerowane i również brązowieją, to jest ich naturalny kolor. Po polerowaniu kokosy są trymowane (golone) nadaje im się kształt stożkowy. Po tym kokos jest natychmiast schładzany w temperaturze od +1 °C do +4 °C i cały czas przechowywany w tej temperaturze podczas pakowania oraz transportu do Stanów Zjednoczonych

Pytanie No. 5.

Jakie jest najlepszy sposób aby rozłupać ekologicznego młodego kokosa [Young Coconuts](#) ?

Najlepszym sposobem jest odnalezienie tych miękkich oczek, nakłuć te cienie miejsca włożyć słomkę i pić przez słomkę ten słodkawy, smakowity napój pełen aromatu kokosowego. Można odsączyć sok do szklanki lub pić sączący się sok prosto z kokosa. natomiast aby dostać się do białego miąższu który znajduje się wewnątrz trzeba po prostu przełupać skorupę kokosa i wybrać łyżką biały miąższ.

Pytanie No. 6.

Jaka część kokosa jest najbardziej pożywna?

Wywiad z Sondra Tatum

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:21 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:43

Uważam że całe wnętrze kokosa jest pożywne i smakowite zarówno sok jak i miąższ. Nie jestem dietetykiem i nie mogę powiedzieć jaka jego część jest szczególnie pożywna.

Pytanie No. 7.

Czy mogła byś się z nami podzielić twoim ulubionym przepisem kokosowym?

Odkąd nie bawię się wykwintne przygotowywanie, mój ulubiony witaliański przepis jest bardzo prosty, wszystko według osobistego gustu smakoweo.

Czatni (ang. chutney) z surowego kokosa

5-6 ekologicznych młodych kokosów Young Coconuts

otworzyć miękkie oczko w kokosie i odsączyć sok kokosowy.

rozłupać kokos i wybrać łyżką miąż kokosowy. [scoop](#)

pociąć miąższ wewnątrz kokosa na kwadraciki 2,5 cm x 2,5 cm

pociąć suszone mango na kawałki długości około 1 cm.

na 2/3 kokosa powinno przypadać 1/3 suszonego mango.

kawałki przełożyć do szklanej miski

dodać sok z dwóch limonek (mniej lub więcej)

dodać dwie łyżki stołowe kurkumy (ang. turmeric (mniej lub więcej)

dodać małą ilość soku kokosowego (mniej lub więcej w zależności od upodobania, tak aby było w sam raz wilgotne).

Następnie wymieszać wszystkie składniki i wstawić do lodówki na tak długo aby suszone mango zaabsorbowało wilgoć z soku z limonek i kokosa, spożywać na chłodno (jeżeli można się aż tak długo powstrzymać od zjedzenia tego smakołyku).

Pytanie No. 8.

Jakie masz rady dla nowicjuszy witarianiskich?

Przechodzić na witarianizm z dnia na dzień bez pośpiechu. Uważam że jeżeli ktoś chce być witarianem to według mnie jest to najważniejsza rada dla takich osób. Jeżeli zrobi się to przejście zbyt szybko a nie krok po kroku można mieć wtedy uczucie że coś nas ominęło. Nie należy mieć wyrzutów jeżeli dieta nie jest w 100% witarianiska, istnieją wyjątki od każdej reguły.

//

Pytanie No. 9.

Jak uważasz, dokąd zmierza ruch entuzjastów surowej żywności?

Uważam że ten ruch jest naprawdę dobry jeżeli wszyscy ludzie pozbyli by się nawyku termicznego kucharzenia tego wszystkiego co jedzą , było by jeszcze lepiej. Surowe jest definitywnie lepsze dla naszego organizmu. Spożywałam w większości surowe pożywienie zanim dowiedziałam się że taki ruch w ogóle istnieje. W moim przypadku zaczęło się jeszcze wtedy gdy byłam małą dziewczynką jedzącą owoce i warzywa rosnące w moim ogrodzie w Kansas (tam się urodziłam). Byłam już wypełniona zanim podawano do stołu, wtedy myślano o mnie że mam dziwne nawyki żywieniowe. Teraz istnieje ruch który wyjaśnia moje nawyki żywieniowe i to jest dla mnie na plus!

Pytanie No. 10.

Czy mogła byś nam powiedzieć o obecnych projektach nad którymi pracujesz i dopracowujesz?

Planuję w przyszłości zacząć pewne projekty, ale trzymam to w tajemnicy aby teraz nie zniszczyć tej niespodzianki.

Czy chciała byś coś jeszcze dodać?

Wywiad z Sondra Tatum

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:21 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:43

Chciałam bym podziękować ci za czas jaki mi poświęciłeś oraz o pamiętaniu o ekologicznych Tailandzkich kokosach które są wyśmienite dla naszego organizmu!