SLOVENSKÁ VEGÁNSKA SPOLOČNOSŤ

BUĎ ZMENOU

KTORÚ CHCEŠ VIDIEŤ VO SVETE

Vitaj

Ďakujeme, že si si našiel/a čas prečítať túto brožúru. Dozvieš sa v nej ako môžeš jednoduchými zmenami v každodennom živote spraviť niečo dobré nielen pre seba, ale aj pre zvieratá a životné prostredie. Na nasledujúcich stranách sa dozvieš, ako môžeš vyradením či obmedzením mäsa a ostatných živočíšnych produktov pomôcť planéte, zvieratám i sebe.

Stále viac ľudí znižuje konzumáciu mäsa. Snažia sa nahradiť kurčatá, ryby a iné zvieratá na tanieri rastlinnou alternatívou. Dôvody pre tento rýchlo rastúci trend sú rôzne. V neposlednom rade je to kvôli tomu, že povedomie o podmienkach a utrpení zvierat vo vel'kochovoch a na bitúnkoch narastá. Odhaduje sa, že 5 % Európanov nekonzumuje žiadne mäso (podľa www.statista.com, rok 2020) a 42 % svetovej populácie vedome obmedzuje mäso a živočíšne výrobky (podľa Euromonitoru, rok 2021). Podľa prieskumu agentúry Focus z konca roku 2017, okolo 30 % ľudí na Slovensku smeruje k znižovaniu spotreby mäsa, mlieka, vajec a výrobkov z nich (zdroj: www.veganskehody.sk).

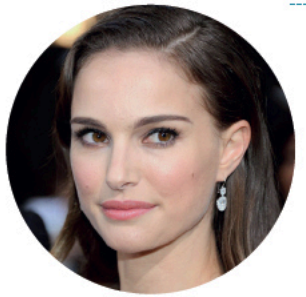
Významné odborné inštitúcie, ako je napríklad **The British National Health Service, The British Nutrition Foundation, The Association of UK Dietitians, Academy of Nutrition and Dietetics (USA), The National Institutes of Health (USA), The Dietitians Association of Australia,** ale aj **Dietitians of Canada** a mnohé ďalšie uznávajú, že správne zostavená rozmanitá vegánska strava je vhodná pre každé obdobie života.

„Prvým impulzom k vegánskej strave pre mňa bol výskum o vplyve živočíšnych potravín na cholesterol a to, s koľkými som sa stretával pacientmi, ktorí si jedálničkom založeným na mäse zničili zdravie a končili na mojom operačnom stole. Ja som s potravinami živočíšneho pôvodu skončil pred desiatkami rokov a celý život sa teším výbornému zdraviu. Aktívny životný štýl s vegánskym jedálničkom odporúčam samozrejme aj svojim pacientom.“
Dr. Ellsworth Wareham, kardiochirurg (zomrel v decembri 2018 vo veku 104 rokov, svojich posledných 60 rokov života sa stravoval vegánsky)

Pridaj sa aj ty!

Mnohé známe osobnosti už zo svojho jedálnička úplne vyškrtli živočíšne produkty. Napríklad Pamela Anderson, Natalie Portman, Emily Deschanel, Mayim Bialik, Woody Harrelson, Joaquin Phoenix, Moby, zo športovcov ultramaratónci Scott Jurek a Rich Roll, surferka Tia Blanco, boxer Mike Tyson a mnohí d'alsí.

„Keď som sa dozvedel o zlom zaobchádzaní so zvieratami, už som viac nedokázal jesť mäso.“
LIAM HEMSWORTH
Herec



„Trikrát denne si pripomínam, že si vážim život a nechcem spôsobovať bolesť alebo zabíjať živé bytosti. To je dôvod prečo sa takto stravujem.“
NATALIE PORTMAN
Herečka

„Mohli by ste sa zvieraťu pozrieť do očí a povedať mu: Môj apetít je dôležitejší ako tvoje utrpenie?"
MOBY
Hudobník

„Za každým živočíšnym výrobkom stojí jeden smutný a nenaplnený život.“
BARBORA ŠIŠOLÁKOVÁ
Redakorka a aktivistka za práva zvierat

Chutne, jednoducho a výhodne

Už dávno nie je žiadnym tajomstvom, že rastlinné jedlá sú chutné a zdravé. Na úvod máme pre teba tri skvelé tipy. Aj také jedlá ako chilli con carne, rezne, burgre, klobásy a tiramisu sa dajú pripraviť z rastlinných surovín veľmi jednoducho.

JEDNODUCHÝ KOLÁČ

Vedel si, že v receptoch môžeš nahradiť vajcia polovicou surového banánu alebo trochou jablkového pyré či pomletými ľanovými semienkami? Kravské mlieko môžeš vymeniť za orechové, sójové alebo ovsené.

OVSENÁ KAŠA

Ovsená kaša sa dá pripraviť na veľa spôsobov. Povarené ovsené vločky sú nielen zdravé, ale aj chutné. Vyskúšaj kašu z uvarenej pohánky či pšena. Takto získaš chutnú a bezlepkovú verziu. Vychutnaj si ju s čerstvým lesným alebo sušeným ovocím, škoricou, makom, sirupom alebo kakaom.

BOLOŇSKÉ ŠPAGETY

Namiesto mäsa môžeš použiť do omáčky tempeh alebo obyčajné sójové „mäso", ktoré bežne dostať v supermarketoch. Rozdiel v chuti je minimálny a ešte aj ušetríš.

ZAČNI EŠTE DNES

Čím skôr sa rozhodneš pre zmenu svojho jedálnička, tým väčšiemu počtu zvierat pomôžeš. Životné prostredie je v takom katastrofálnom stave, že tvoju zmenu stravovacích návykov potrebuje čo najskôr.

Nahradiť mäso a ostatné živočíšne produkty rastlinnými alternatívami je jednoduché, zábavné a chutné. Jedz teda aj naďalej obľúbené jedlá, ktoré poznáš a máš rád a jednoducho zameň živočíšne produkty za chutné rastlinné alternatívy.

Na raňajky...

smoothie alebo müsli s rastlinným mliekom, orechami alebo semienkami podľa vlastného výberu alebo pečivo s marmeládou, či vegánskou čokoládovou nátierkou (dostaneš napr. v sieti dm drogerie markt alebo v obchodoch so zdravou výživou), prípadne palacinky s čerstvým ovocím.

Ako hlavný chod...

je dnes šťavnatý burger so zemiakmi, zajtra lahodné zeleninové kari s ryžou, výborné rezance s paradajkovou omáčkou, pizza posypaná rastlinným syrom alebo rýchle chili sin carne s akoukoľvek sójovou náhradou mäsa.

Ako dezert...

sa hodí jablková štrúdľa, jahodové/slivkové guľky zo zemiakového cesta (dostaneš napr. v Lidli), krupica, mrkvový koláč alebo tofu cheesecake.

Na nákupoch

V každom supermarkete nájdeš cenovo výhodné základné rastlinné potraviny ako je zelenina, ovocie, strukoviny, obilniny, ryža, cestoviny, chlieb, orechy alebo rôzne semienka. Vďaka rastúcemu dopytu ponúka väčšina obchodov čoraz viac rastlinných alternatív k bežným živočíšnym produktom.

Vo veľkých reťazcoch ale aj menších lokálnych obchodoch nájdeš popri rôznych druhoch tofu aj rastlinné nátierky. Vo všetkých nájdeš sójové „mäso" a v mnohých aj iné rastlinné alternatívy mäsa, ako je tempeh, seitan či dokonca rôzne párky a salámy na rastlinnej báze. Takmer každý supermarket k tomu ponúka aj rastlinné alternatívy mlieka ako napríklad mandľové, ryžové, ovsené a sójové mlieko, takisto ako rastlinné jogurty, majonézu a pudingy s rôznymi príchuťami. Pomerne bežná je v supermarketoch aj ponuka nanukov, zmrzlín či vegánskej pizze. Pomôcku pre zorientovanie sa vo výbere bežne dostupných vegánskych potravín v slovenských a českých supermarketoch poskytuje napríklad stránka VEGAPO: www.vegapo.sk alebo skupina na Facebooku „Veganské jídlo v ČR/SR obchodech".

V bio obchodoch a predajniach zdravej výživy nájdeš okrem spomínaných produktov aj rastlinné alternatívy syrov, šľahačku a dokonca aj „mliečnu" čokoládu".

Tieto predajne sa nachádzajú takm v každom meste. Budeš prekvapený, aký široký vegánsky sortiment existuje už aj na našom trhu. Ochutnávaj a zisti, čo máš najradšej!

VEGÁNSKE MOŽNOSTI V KRAJI:

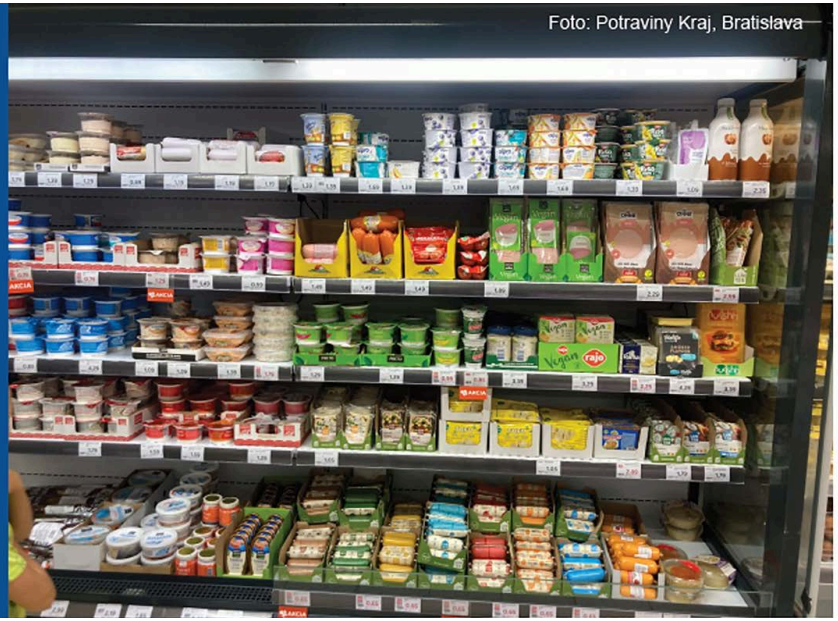


Foto: Potraviny Kraj, Bratislava

Aké je to jesť vonku?

Ísť sa vegánsky najesť do reštaurácie? Žiadny problém! Chutné strukovinové a kari jedlá nájdeš v indickej kuchyni, nekonečný výber tofu a ryžových jedál v ázijskej, špagety aglio e olio, pizzu bez syra a mnoho predjedál v talianskej kuchyni. Vybrať si tak môže skutočne každý.

KEĎ SI NA CESTÁCH

Niektoré stánky s kebabom ponúkajú falafel, ktorý ako tradičné arabské jedlo neobsahuje živočíšne produkty. Namiesto kebabu si môžeš objednať sendvič s falafelom bez jogurtovej omáčky, s hummusom alebo tahini. Ryža či ryžové rezance so zeleninou alebo tofu, ako aj uhorkové či avokádové maki sú tiež chutnými alternatívami, ktoré nájdeš zväčša v ázijských prevádzkach.

Dôkazom toho, že vegánstvo sa rozširuje aj na Slovensku, sú mnohé stravovacie zariadenia s vegánskou ponukou.

V Košiciach vznikli reštaurácie ako VE.DOM.E, Zdravá Pizza alebo VEGA Heaven. V Banskej Bystrici sa môžeš najesť v reštaurácii Lunter, Alanda alebo v pizzerii Evijo. V neďalekej Banskej Štiavnici určite nesklame Lemberg Bistro. Vegánske menu ponúka aj Vegetariánska reštaurácia v Martine. V Piešťanoch ťa nakŕmi Organila Food & Drink. Prievidza otvorila Simply Vegan a VegFOOD. V Prešove sa naješ v bistre Akorepa a v Malackách ti jedlo pripraví Vegoš. V Liptovskom Mikuláši si pochutnáš v Burine, v Poprade vegánske menu ponúkajú Lahodnosti. V Bratislave je vegánskych možnosti veľa - Balans Bistro, Made with Laf, sieť Veg life, indická sieť reštaurácií Thali, Veggie Healthy Food, City Vegetarian a novootvorené venues ako Vík, cukráreň Veganana a reštaurácia Vegan Kiosk.

Tip!
Na obale potravín sa často nachádza veta: „Môže obsahovať stopy mlieka, vajec...". Ide len o informáciu pre alergikov, že v danom závode sa spracúvajú tiež potraviny s obsahom živočíšnych zložiek. Ostatní konzumenti túto informáciu nemusia brať do úvahy, nakoľko sa v samotnom výrobku živočíšne zložky nenachádzajú.

Čoraz viac vegánskych potravín je označených nápisom alebo ochrannou známkou "vegan". Najznámejšia ochranná známka je žltozelený znak V-Label.

V-LABEL INTERNATIONAL
V-LABEL.COM
VEGAN

Najčastejšou príčinou úmrtí na Slovensku nie sú autonehody ani infekčné ochorenia. Sú to srdcovo-cievne choroby, ktoré priamo súvisia s tým, čo jeme (zdroj: Eurostat 2012).

ZDRAVŠÍ *a viac fit*

Ľudia, ktorí konzumujú rastlinnú stravu, zriedkavejšie trpia na obezitu, vysoký krvný tlak, cukrovku 2. typu či srdcovo-cievne choroby. Jednoducho povedané, čím vyšší je podiel rastlinných potravín v jedálničku, tým je riziko vzniku chronických ochorení nižšie.

ZBOHOM NADVÁHA!

Na Slovensku trpí obezitou zhruba každé siedme dieťa vo veku 11 až 15 rokov, vo vekovej kategórii 18 až 24 rokov je obézny každý štvrtý mladý človek a vo veku 55 až 64 rokov sú obézni približne dvaja ľudia z piatich. Telesná hmotnosť a BMI ľudí stravujúcich sa vegánsky sú značne nižšie ako u zvyšku populácie.

360 kg

zodvihne pri vzpieraní Patrik Baboumian, dlhoročný vegán a najsilnejší muž Nemecka roku 2011, ktorý drží viacero svetových rekordov.

„Neverte predsudkom, že vegánske jedlo je oproti konvenčnému fádne alebo mu niečo chýba. Opak je pravdou, vegánske jedlá sú nápadité, chutné, plné fantázie a oveľa zábavnejšie než konvenčné. A z výživového hľadiska sú aj pre náročné športy proste skvelé. Vďaka vegánskej strave mám oveľa viac energie a lepšiu kondíciu. Vegánstvom prospejete sebe, zvieratám aj planéte.“

EMILIA TUUKKANEN - viacnásobná šampiónka v brazílskom Jiu-Jitsu

„Každý človek, ktorý sa stal vegánom mi povedal, že je to to najlepšie rozhodnutie, aké kedy urobil.“

LEWIS HAMILTON
pilot Formuly 1

Viac informácií o športe na vegánskej strave nájdeš na:

www.veganfighter.eu

Zdroje:
ÚVZ SR, Národný akčný plán v prevencii obezity na roky 2015 – 2025
ÚVZ SR, Správa o zdravotnom stave obyvateľstva SR za roky 2009 – 2011

SI TO TY, KTO MENÍ SVET

Ak by sa ľudia stravovali vegánsky, na celom svete by bolo dostatočne veľa potravy a vody. Nedochádzalo by k výrubu stromov kvôli pasienkom a nemíňalo by sa toľko pitnej vody, koľko si vyžaduje živočíšna výroba. Prechod na vegánsku stravu je preto to najúčinnejšie a najjednoduchšie, čo môžeš spraviť pre životné prostredie.

Zdroj: Source: UN Food and Agriculture Organization (FAO) OurWorldinData.org Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC BY by the author Hannah Richtie. Adjusted by Hannah Ritchie and Max Roser (2013) "Land Use"

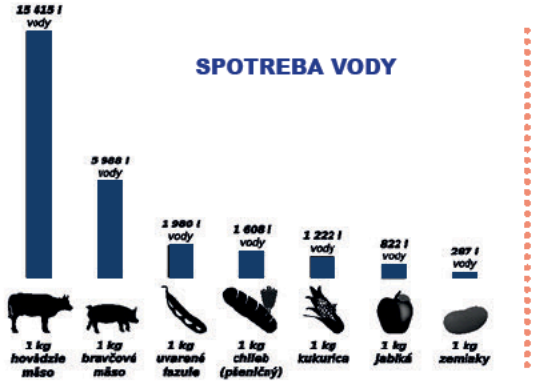
Vedel/a si...

...že chov hospodárskych zvierat produkuje viac skleníkových plynov ako všetky lietadlá, kamióny, autá a lode dohromady?

...že chov hospodárskych zvierat a pestovanie krmovín je hlavnou príčinou odlesňovania dažďového pralesa (niekoľkonásobne viac ako kvôli palmovému oleju)? Navyše je zodpovedný za využívanie nadmerného množstva pôdy a jej degradácie.

...že tiež prispieva k vzn ku baktérií rezistentných voči ant biotikám?

...že na výrobu jediného hovädzieho burgeru je potrebné také množstvo vody, aké spotrebuješ za 2 mesiace sprchovania?



PLYTVANIE JEDLOM

Zo všetkých kalórií, ktoré skonzumujú hospodárske zvieratá, sa k človeku dostane iba 10 - 12% kalórií vo forme mäsa alebo ostatných živočíšych produktov

Zdroje:
Mekonnen, M. M. a A. Y. Hoekstra.The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products. Hydrology and Earth System Sciences. 2011. DOI: 10.5194/hess-15-1577-2011.
Mekonnen, M. M. a A. Y. Hoekstra. A Global Assessment of the Water Footprint of Farm Animal Products. Ecosystems. 2012. DOI: 10.1007/s10021-011-9517-8.
Cassidy, E. S., West P. C., Gerber J. S., a J. A. Foley. Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. 2013. DOI: 10.1088/1748-9326/8/3/034015.
Rask, K. J. a N. Rask. Economic development and food production–consumption balance: a growing global challenge. Food Policy. 2011.
Godfray, H. C. J. Food security: The challenge of feeding 9 billion people. Science. 2010.
+ prepočet

Vyvážená rastlinná výživa poskytuje všetky vitamíny, minerály a živiny potrebné pre tvoje zdravie v každom období života.

V porovnaní so živočíšnou stravou obsahuje rastlinná strava viac látok s významným protizápalovým účinkom a menej nasýtených tukov, ktoré prispievajú k vzniku srdcovo-cievnych chorôb. Rastlinná strava je tiež bohatšia na zdraviu prospešné látky, ako sú vitamíny a navyše obsahuje vlákninu a ochranné zlúčeniny, ako napríklad polyfenoly a flavonoídy.

"Dnes mi dáva skvelý pocit aj to, že kvôli mne nemusia zomierať zvieratá a hlavne to, že nevyjedám zo spoločnej špajze viac, ako je nevyhnutné. Naša planéta má limitované zdroje potravín. Rastlinná strava je nielen zdravšia, ale šetrí prírodu a aj potraviny pre druhých. Stačí ak poviem, že výroba jedného kilogramu mäsa vyžaduje asi pätnásť kilogramov obilia, a že denne zomiera tridsaťtisíc detí na podvýživu. Nie preto, že nemajú čokoládu alebo mäso. Proste preto, že nemajú čo jesť. Nechcem, aby niekde žili ľudia, ktorí kvôli mne nemajú čo jesť."

MUDr. Igor Bukovský, PhD.

Vyvážená *rastlinná* strava

2 a viac porcií denne — OVOCIE

3 a viac porcií denne — STRUKOVINY

1-2 porcie denne — ORECHY + SEMIENKA

4 a viac porcií denne — ZELENINA

5 a viac porcií denne — OBILNINY + ŠKROBNATÁ ZELENINA

BIELKOVINY

Rastlinná strava je skvelým zdrojom bielkovín: šošovica, fazuľa, tofu, cícer, orechy, pohánka, ovos, pšeno, quinoa, kus-kus, chlieb, cestoviny a huby sú iba niektoré z príkladov.

VÁPNIK

Mať dostatok vápnika nie je pri rastlinnom stravovaní žiadny problém. Zdravé a lahodné zdroje sú napríklad mandle, tofu, čínska kapusta, kel, brokolica, sezamové a ľanové semienka, pomaranče alebo o vápnik obohatené rastlinné alternatívy mlieka.

ŽELEZO

Najlepšími zdrojmi železa sú strukoviny: šošovica, cícer a fazuľa. Iné potraviny, ktoré obsahujú veľa železa, sú napríklad: blackstrap melasa, celozrnné pečivo alebo dokonca kakao a horká čokoláda, sušené slivky a sušené marhule. Vstrebávanie železa podporíš súčasnou konzumáciou vitamínu C s potravinou bohatou na železo.
(TIP: vychutnaj si raňajky s čerstvým ovocím, obed alebo večeru so zeleninovým šalátom či čerstvo rozmixovaným ovocím).

VITAMÍN B12

Tento vitamín produkujú baktérie, ktoré sa bežne vyskytujú v prírode. V dnešnej dobe sa však do krmív pridáva dokonca aj hospodárskym zvieratám. B12 sa v rastlinnej strave nenachádza, preto ho je potrebné užívať vo forme výživových doplnkov, ktoré sú dostupné v každej lekárni.
Dôležité informácie sa dozvieš na veganskavyziva.sk.

Prečítaj si o vegánskej výžive viac v brožúrke Sprievodca vegánstvom na www.veganskaspolocnost.sk

Svetová zdravotnícka organizácia WHO označuje spracované mäso ako karcinogénne pre ľudí. V rovnakej kategórii sa nachádzajú aj cigarety. Červené mäso WHO zaraďuje medzi látky, ktoré sú pravdepodobne karcinogénne pre ľudí.

„Človek dokáže žiť a byť zdravý bez toho, aby zabíjal zvieratá kvôli potrave. Ak teda konzumuje mäso, podieľa sa na tom, že vezme zvieraťu život iba kvôli svojej chuti. Takéto správanie je nemorálne."
Lev Nikolajevič Tolstoj (1828-1910)

,,Vhodne zostavená vegánska strava je zdravá, nutrične vyvážená a zároveň môže poskytnúť zdravotné benefity pri prevencii a liečbe niektorých ochorení. Vegánska strava je vhodná pre všetky obdobia života, vrátane tehotenstva, dojčenia a tiež pre deti, dospievajúcich a starších ľudí alebo športovcov."
Academy of Nutrition and Dietetics, najväčšia svetová asociácia dietológov a expertov na výživu

‚Ak by si sa chcel venovať vegánskemu stravovaniu viac, neprehliadni youtube kanál Dr. Gregera „NutritionFactsOrg". V kníhkupectvách dostať aj jeho knihu „Jak nezemřít".

Nasledujúce odstavce nepopisujú ojedinelé prípady, ale bežnú prax vo veľkochovoch

PREDSTAV SI...

...ŽE ŤA KRÁTKO PO NARODENÍ ZABIJÚ

Kohútiky vo vaječnom priemysle sú ihneď po narodení a pri plnom vedomí vhodené do drtičky, udusené plynom alebo jednoducho zaživa vyhodené do odpadu. Pre vaječný priemysel sú totiž nepotrebné. Bez ohľadu na to, či kupuješ bio vajcia z voľného výbehu alebo nie, kohútiky sú vždy vytriedené a kruto zavraždené.

...ŽE TI BUDÚ AMPUTOVANÉ ČASTI TELA

Prasiatko vľavo kastrovali pri plnom vedomí, odrezali mu chvostík a vyštikli očné zuby. Z tvrdého betónu, na ktorom žije, sa mu na paznechtoch vytvárajú boľavé vredy. Svojej mame bolo odobraté príliš skoro. Už ju nikdy neuvidí.

...ŽE VYKRVÁCAŠ NA SMRŤ V NEZNESITEĽNÝCH BOLESTIACH

Tento tuniak bol ulovený v mori. Nabodli ho na tupé háky, vytiahli na palubu a rozrezali. Vykrvácal pomaly a v neznesiteľných bolestiach. Aj ryby cítia bolesť, strach a stres. Mnohé z nich sú chované v akvakultúrach (vodné farmy s plánovaným chovom rýb a iných vodných organizmov s cieľom zvýšenia ich reprodukcie), kde musia žiť v preplnených nádržiach a vo vlastných výkaloch. Akvakultúry, rovnako ako aj rybolov v oceánoch, spôsobujú masívne ekologické škody.

...KVÔLI ŤAŽKEJ NADVÁHE SA NEDOKÁŽEŠ POHNÚŤ

Sliepočka na obrázku strávila celý život v preplnenej a znečistenej hale. Bola vyšľachtená tak, aby rýchlo priberala na váhe. Jej nohy však nie sú stavané na nosenie takej záťaže, takže sa nedokáže hýbať a trpí chronickými bolesťami. Keby na váhe tak rýchlo priberalo dieťa, po dvoch mesiacoch by vážilo 270 kg. Len po mesiaci od narodenia bude spolu s ostatnými sliepkami natlačená do prepravky, odvezená na bitúnok, kde podstúpi často nedokonalé omráčenie v elektrickom vodnom „kúpeli". Po podrezaní hrdla sliepočka vykrváca na smrť.

...AKO DIEŤA BUDEŠ NÁSILÍM ODOBRATÝ SVOJEJ MAME

Rovnako ako všetky cicavce, aj kravy produkujú mlieko iba keď porodia mláďa. Z tohto dôvodu sú kravy na mliečnych farmách opakovane umelo oplodňované. Tohto býčka takmer ihneď po pôrode násilne odobrali vlastnej mame, aby ľudia mohli piť mlieko, ktoré bolo určené jemu. Obaja po sebe zúfalo volali ešte niekoľko dní. Býčkov krátky, osamelý a smutný život v malej ohrádke sa skončil úderom mäsiara na bitúnku.

...EXISTUJE AJ INÁ CESTA

Líza a Markus mali šťastie. Boli oslobodení a prevezení do bezpečia na azylovú farmu Gnadenhof. Na takýchto farmách môžu zvieratá zabudnúť na všetok strach a utrpenie, ktoré museli prežiť a môžu tu žiť pekný život, až kým neumrú prirodzenou smrťou. Farma Tierisches Schabenreith v hornom Rakúsku umožňuje vidieť tzv. hospodárske zvieratá žijúce šťastný život bez bolesti a utrpenia.

Azylové farmy pre hospodárske zvieratá nájdeš aj v ČR (napr. **Farma Naděje** alebo azylová farma **Jarikhanda**. Obe pravidelne organizujú brigády, na ktorých môžeš pomôcť so starostlivosťou o zvieratá - sleduj ich facebookové stránky).

Vedel/a si...

...že sliepky vedia rozpoznať a zapamätať si viac než 100 svojich spoločníčok a jednoducho určiť ich postavenie v spoločenskom rebríčku?

...že kravy majú veľmi silné citové väzby a odlúčenie mláďaťa je pre ne veľmi stresujúcou záležitosťou?*

Hospodárske zvieratá nie sú odlišné od tých, ktoré chováme ako svojich domácich miláčikov. Aj ony prežívajú bolesť, strach, stres, ale aj radosť a spokojnosť. Využi niektorú zo sezónnych brigád na azylových farmách a spoznaj jedinečné osobnosti týchto zvierat.

* Viac informácií o emóciach hospodárskych zvierat sa dozvieš v článku od evolučného biológa, profesora M. Bekoffa, PhD. s názvom "Cows: Science Shows They're Bright and Emotional Individuals", ktorý je dostupný na www.psychologytoday.com.

KROK *za* KROKOM

K CIEĽU ŤA DOVEDIE MNOHO MALÝCH KROKOV

Zameraj sa každý týždeň na jednu oblasť. Môžeš ísť svojím vlastným tempom, rýchlejšie alebo pomalšie, záleží to len na tebe. Ak máš otázky ohľadom prechodu na vegánstvo, napíš nám na Facebooku alebo na info@veganskaspolocnost.sk.

1. TÝŽDEŇ

HYDINA

Vedel/a si, že kurčatá a morky sú najviac konzumované suchozemské zvieratá?
Skús teda v prvom rade nahradiť kuracie a morčacie mäso. Už aj v bežných supermarketoch (Kaufland, Tesco) nájdeš rastlinné rezne a takmer vo všetkých reťazcoch majú sušené sójové plátky, kocky či granulát. Keď sa ich naučíš dobre dochutiť, chutia veľmi podobne ako spomínané mäso.
Sójové kocky zalej vriacou vodou spolu so zeleninovým bujónom, vegetou a čiernym korením, nechaj napučať, vymačkaj prebytočnú tekutinu. Takto sú pripravené na ďalšiu úpravu. Podľa potreby a chuti pridaj údenú alebo sladkú papriku, iné koreniny a opraž na cibuľke a oleji, prípadne kocky namarinuj v obľúbenej marináde.

2. TÝŽDEŇ

RYBY A ČERVENÉ MÄSO

Druhý týždeň bude ešte vzrušujúcejší. Cieľom je objaviť tvoju obľúbenú alternatívu k rybám, červenému mäsu, údeninám a klobásam. Aj keď sú už i v bežných supermarketoch k dispozícii rôzne rastlinné párky a nárezy, tentokrát sa oplatí zastaviť v niektorom z bio obchodov alebo v predajni zdravej výživy, ktoré ponúkajú širší výber. Neprehliadni Robi rezne, údený tempeh alebo seitan. Ako alternatívu k rybám vyskúšaj hlivu namarinovanú v oleji s korením na ryby, morskými riasami (dostaneš v predajniach zdravej výživy), prípadne s cesnakom. Opraž na cibuľke či zapeč v rúre alebo obaľ v trojobale (namiesto vajca použi múku alebo zemiakový škrob s kurkumou).

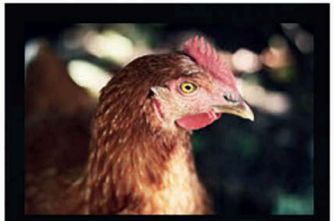
3. TÝŽDEŇ

MLIEČNE VÝROBKY A VAJCIA

Tento týždeň bude jednoduchý. Kravské mlieko sa dá uspokojivo nahradiť ryžovým. sójovým, mandľovým, kokosovým, ovseným mliekom alebo mliekom z lieskových orechov. Billa, Kaufland, Tesco, Lidl či sieť dm drogerie markt majú veľký výber rastlinných mliek a jogurtov. Rastlinné syry nájdeš bežne v predajniach zdravej výživy. Vajcia sa dajú pri pečení a varení takisto veľmi jednoducho nahradiť:

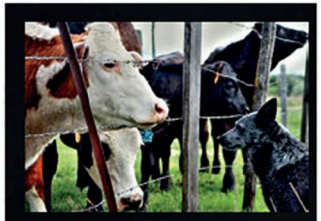
1 vajce=
- *1 PL ľanových semienok + 3 PL vody*
- *1/2 roztlačeného banánu*
- *¼ rozmixovaného tofu*
- *1 sáčok sušeného droždia + ¼ hrnčeka vlažnej vody*
- *Hraška alebo Vegan egg podľa potreby (dostaneš v predajniach zdravej výživy)*

Zaujímavé môže byť aj to, keď si zaumieniš „veganizovať" svoje obľúbené jedlo - skús si ho pohľadať na internete, kde je nekonečné množstvo receptov. Ak si chceš napríklad vychutnať slanú „vajíčkovú" chuť na vegánskej strave, objav čaro čiernej soli. Má typickú „vajcovú" arómu. Príprava vegánskej praženice je taká jednoduchá: roztlač biele/údené tofu, pridaj čiernu soľ, štipku kurkumy, lahôdkové sušené droždie a opraž na cibuľke. Čiernu soľ i lahôdkové sušené droždie dostaneš v každej predajni zdravej výživy. Ak nerád varíš, existuje množstvo rastlinných polotovarov, ako napríklad jahodové/slivkové guľky alebo vegan pizza z Lidlu, v Kauflande objavíš sortiment produktov Take it veggie, medzi ktoré patrí vegánsky rezeň, nugetky, falafel a mnoho ďalších



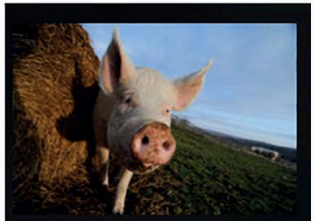
151 ZVIERAT...

Ročne zachrániš pred krutým osudom, ak nahradíš hydinu, ryby a ostatné živočíšne produkty vegánskym jedlom.



ČO JE KARNIZMUS?

Prečo jedno zviera hladkať a druhé jesť? O karnizme, ako o neviditeľnom systéme hovorí Melanie Joy vo svojich videách, ktoré sú dostupné aj s českými titulkami. Viac na www.carnism.org



PRIDAJ SA!

Každý krok smerom k zníženiu konzumácie mäsa, mlieka a vajec predstavuje dôležitý krok pre zvieratá vo veľkochovoch. Ukáž svojmu okoliu ako jednoducho môže každý týmto zvieratám pomôcť.

„Doteraz, za posledných 10 rokov bolo vegánstvo moje najlepšie rozhodnutie v živote. Je to pre mňa obrovský krok k slobode, osobnému rozvoju, k vzdelaniu, súcitu a zdraviu. Spoznal som množstvo úžasných ľudí, ktorí sa podieľajú na tvorbe lepšieho sveta pre všetkých, pre ľudí aj pre zvieratá. Kopec nových priateľstiev, aktivistických akcií a aj cestovanie. To všetko je pre mňa vegánstvo v spojení s aktivizmom. Samozrejme, nemôžem zabudnúť ani na tony nových možností v oblasti stravovania, nekonečno receptov a veľa nových chutí, ktoré ešte stále objavujem, pretože je toho ešte veľa, čo sa len chystám ochutnať."

MARCUS
aktivista v oblasti stravovania

„Nepamätám si presný dátum, kedy som sa stala vegánkou, ale pamätám si ten pocit. Umývala som pod vodou kuracie prsia a chystala sa ich nakrájať. Zrazu to nebolo len mäso, len jedlo... v ten okamih som sa na to mäso začala pozerať ako na mŕtve zviera, ako na bolesť a utrpenie. Samozrejme, už predtým som zachytila nejaké videá z bitúnkov, mliečneho a vaječného priemyslu. V teň deň sa mi to akosi celé spojilo dohromady. Odvtedy každý deň ďakujem za toto uvedomenie. Stať sa vegánkou bolo najlepšie rozhodnutie, aké som vo svojom živote spravila!"

JULKA
spoluzakladateľka projektu BRAWO Life

,,Na oko sme plní empatie, etiky a lásky, milé frázy a špinavé svedomie. Nevidíme, cez oči sú čierne pásky a žiaden z tých prorokov dobra ti to nepovie."

PRESENTO
vegánsky rapper

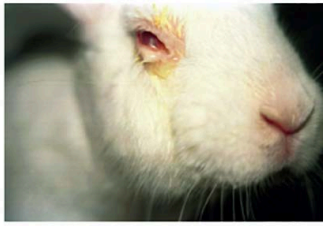
Vegánske hody

Vegánske hody sú jedným z najväčších vegánskych food festivalov v strednej a východnej Európe, s desiatkami kuchýň a obchodov plných vegánskych špecialít a s tisíckami návštevníkov. Okrem množstva tradičných, ale aj exotických jedál bez živočíšnych produktov sú sprevádzané bohatým programom plným prednášok, kuchárskych show, premietaní a celodennou hudobnou produkciou. Vegánske hody sa konajú až niekoľkokrát ročne, a to v Bratislave, Trnave, Banskej Bystrici, Žiline, Prešove a v Košiciach. Tieto podujatia organizuje OZ Humánny pokrok.

NIE JE TO LEN O JEDLE

Väčšina ľudí, ktorí sa začnú zaujímať o vegánstvo a o to, ako minimalizovať utrpenie zvierat a ničenie životného prostredia, zvyčajne rýchlo prichádza na to, že na tanieri to obvykle začína, ale zďaleka nekončí.

Pri každom nákupe kozmetiky, čistiacich prostriedkov, ba dokonca aj cigariet, si môžeš zvoliť či chceš svojimi peniazmi podporiť utrpenie zvierat. Ešte aj v dnešnej dobe sa totiž v mnohých sférach zneužívajú zvieratá. Táto skutočnosť je *o* to zarážajúcejšia, že veľakrát bola dokázaná nespoľahlivosť testovacích metód, keďže ľudský organizmus reagoval v konečnom dôsledku úplne inak ako sa predpokladalo. V dnešnej dobe už existujú metódy, pri ktorých nemusí byť zabité či zranené ani jedno zviera. Iba v Európe sa podľa posledných oficiálnych štatistík z roku 2013 na účely experimentov a iných „vedeckých" účelov, zneužilo za jediný rok okolo 11,5 milióna zvierat. Odhaduje sa, že celosvetovo je ich okolo 115- 127 miliónov ročne. Dobrou správou však je, že aj ty si môžeš vybrať z produktov netestovaných na zvieratách. Podporíš tak firmy, ktoré sa rozhodli ísť možno ťažšou, no etickejšou cestou. Vďaka zvyšujúcemu sa dopytu po netestovaných výrobkoch je dnes pomerne jednoduché nájsť takúto kozmetiku či čistiace produkty do domácností aj u nás na Slovensku. Ak budeš vedieť, čo si všímať, tieto výrobky ľahko nájdeš nielen na internete, ale aj v predajniach zdravej výživy, v sieti dm drogerie markt a dokonca aj v bežných supermarketoch.



Široký sortiment kozmetiky a čistiacich prostriedkov, ktoré sú netestované na zvieratách a sú vegánske, je dostupný napríklad v sieti dm drogerie markt. Odporúčame značky ako Alverde, Lavera, Bulldog, Method, Ecover. V Kauflande a v Tesco nájdeš napríklad značku Freeman.
www.veganskaspolocnost.sk

"Aj napriek úplnému zákazu testovania kozmetiky na zvieratách v EÚ, väčšina producentov svoje produkty vyváža do Číny, kde je toto testovanie povinné."

Na vegánsku a netestovanú kozmetiku sa zameriava napríklad blogerka Nikoleta Kováčová na svojom YouTube kanáli "Surová dcérka".

Pomocníkom sú logá certifikátov znázornené na obale výrobkov. Daj si ale pozor, akákoľvek firma si môže na obal natlačiť zajačika alebo napísať, že výrobky na zvieratách netestuje. Toto môže, ale nemusí byť pravda, nakoľko sa štandardne nerobia žiadne kontroly. Niektoré spoločnosti síce svoje výrobky na zvieratách netestujú, no dávajú jednotlivé zložky alebo celé výrobky testovať iným firmám. Uvádzame len niekoľko základných certifikátov, ktoré ti určite pomôžu s hľadaním nového obľúbeného mejkapu, spreju, šampónu, či čistiaceho prostriedku do domácnosti.

Asi najznámejší a najspoľahlivejší je certifikát **HCS** (pre kozmetické a toaletné produkty) a **HHPS** (pre čistiace prostriedky do domácnosti). Ak uvidíš toto známe logo, môžeš si byť istý, že spoločnosť nerobí testy na zvieratách a ani nedáva produkt či jeho jednotlivé zložky testovať inej firme. Pozor! Na trhu sa objavuje stále viac rôznych obrázkov zajačika, ktoré však s HCS ani HHPS nemajú nič spoločné. Vysoká spoľahlivosť tohto certifikátu plynie z toho, že v spoločnostiach prebiehajú nezávislé audity, ktoré sledujú dodržiavanie presne stanovených podmienok. Certifikácia sa vždy udeľuje celej spoločnosti, a preto každý jeden produkt musí spĺňať prísne podmienky. Niektoré certifikované spoločnosti nemajú na svojich produktoch uvedené certifikáty, a to aj keď spĺňajú všetky podmienky a sú uvedené v oficiálnych zoznamoch HCS/HHPS certifikovaných spoločností. Dôvodom je, že kým podanie žiadosti a pridelenie certifikácie je bezplatné, použitie loga na produktoch je spoplatnené. Ak máš informáciu, že má niektorá značka HCS/HHPS, no certifikát na jej obale nenájdeš, over si udelenie certifikácie na stránke www.crueltyfreeinternational.org/LeapingBunny. Vyhľadávanie na tejto stránke ti pomôže nájsť netestované výrobky, ktoré sú dostupné nielen cez e-shopy, ale aj v kamenných obchodoch na Slovensku. Hoci HCS a HHPS patria k najspoľahlivejším certifikátom v oblasti netestovaných výrobkov, nezaoberajú sa už do detailov zložením jednotlivých výrobkov. V praxi to znamená, že výrobok môže byť netestovaný, ale môže obsahovať produkty živočíšneho pôvodu či zložky z mŕtvych zvierat.

Ďalším zaujímavým certifikátom je **BDIH**. Hlavným cieľom certifikátu je zlepšiť informovanosť zákazníka o pôvode jednotlivých zložiek v produkte (napr. či je daná zložka produktom ekologického poľnohospodárstva). Výrobky s BDIH nemôžu obsahovať GMO zložky a v rámci chemického a technologického spracovania prvotných surovín je povolené iba obmedzené množstvo procesov. Konečný výrobok ani jeho zložky by nemali byť výrobcom testované na zvieratách a nemali by byť na testovanie zadávané ani tretej strane. Produkty s BDIH môžu obsahovať živočíšne zložky ako med a mlieko, avšak nemôžu obsahovať zložky z mŕtvych stavovcov. Certifikát sa vzťahuje iba na konkrétny výrobok.

Posledným dôležitým certifikátom, ktorý ti môže pomôcť pri výbere netestovanej kozmetiky, je symbol British **Vegan Society.** Táto certifikácia zaručuje, že vo výrobku sa nenachádzajú žiadne živočíšne produkty. Rovnako ako v predošlom prípade, daný produkt a jeho zložky by nemali byť testované výrobcom a výrobca by tiež nemal zadávať testovanie tretím stranám. Certifikát sa vzťahuje iba na konkrétny výrobok, nie na celú značku.

Viac informácií o netestovanej kozmetike nájdeš v brožúre (NE)TESTOVANIE NA ZVIERATÁCH, ktorú si môžeš zadarmo stiahnuť na našej stránke www.veganskaspolocnost.sk

Zvieratá nefajčia

Veľa tabakových spoločností testuje svoje výrobky na zvieratách. Testuje sa tabak, nové príchute, či dokonca papieriky. Dnes už všetci vedia, že zo zdravotných dôvodov je najlepšie vyhnúť sa fajčeniu úplne, nehovoriac o ušetrených peniazoch. Ak si však stále nevieš predstaviť život bez cigariet a tabaku, nezúfaj. V každej trafike nájdeš širokú paletu produktov, ktoré nie sú testované na zvieratách. Keďže však nechceme propagovať fajčenie, nebudeme uvádzať ich konkrétne značky. Prezradiť ti však môžeme, že medzi netestované patria značky zastrešené pod Imperial Tobacco. Každý fajčiar si môže na krabičke cigariet, obale od tabaku či na internete pozrieť, ktoré značky sem spadajú.

Tipy na film

Tieto dokumenty ti za pár hodín ukážu, prečo sa už milióny ľudí rozhodli začať stravovať vegánsky.

ZDRAVIE

Radšej vidličky ako nože

Rakovina, cukrovka, infarkt, srdcovo-cievne choroby a obezita sú najčastejšími zabijakmi dnešnej doby. V dokumente sa zoznámite s výsledkami celoživotnej práce dvoch významných vedcov Dr. Campbella a Dr. Esselstyna, ktorí vám dokážu, že práve zmenou stravy je možné výrazne znížiť riziko civilizačných chorôb.

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Cowspiracy – tajomstvo udržateľnosti

Ide o fascinujúci dokument o vplyve živočíšnej výroby na životné prostredie a trvalú udržateľnosť. Autori si kladú dôležité otázky ako:

Je možné živočíšnymi produktami uživiť všetkých ľudí?

Koľko pôdy a vody spotrebujeme na produkciu mäsa?

Čo je príčinou odlesňovania, vymierania druhov či mŕtvych zón v oceánoch?

ZVIERATÁ

Pozemšťania

Film sa zaoberá spôsobmi zneužívania zvierat ľuďmi. Je rozdelený na päť častí: domáce zvieratá, jedlo, oblečenie, zábava a vedecký výskum. Upozornenie: Snímok obsahuje reálne zábery z utajených investigácií, čo môže vyvolať pocity zdesenia či beznádeje. Na druhej strane, ukazuje skutočnosť vo svojej pravej podobe. Kladie nám otázku: Máme právo sa takto správať k zvieratám?

Dominion

Dominion je austrálsky dokumentárny film, ktorý odkrýva každodenné praktiky využívania zvierat ľuďmi. Pri natáčaní boli použité skryté kamery a drony, aby sa zachytila krutá realita neskreslene a objektívne. Hoci sa jedná o zábery z Austrálie, so zvieratami sa podobne zaobchádza na celom svete. Dominion odhaľuje celkovo až 6 foriem (ne)ľudského zaobchádzania so zvieratami, a to nielen hospodárskymi, spoločenskými a divožijúcimi, ale aj tými, ktoré sú využívané na vedecký výskum, pre zábavu či v odevnom priemysle. Názvom filmu chceli autori spochybniť morálnosť a spravodlivosť „nadvlády" človeka nad zvieratami.

Nezabudni si pozrieť aj naše ostatné brožúry, ktoré si môžeš zadarmo stiahnuť na
www.veganskaspolocnost.sk/na-stiahnutie

QR KÓD

Túto brožúru pripravilo OZ Slovenská vegánska spoločnosť na základe brožúry BEWEGE ETWAS, ktorú pripravili Animal Equality Germany a Vegane Gesellschaft Österreich. Photo Credits: Foto na titulke: ©momentegrafie.at | Gabriele Swatosch; Foto str 13, 15: www.weanimals.org | Jo-Anne McArthur Ďalšie fotografie: www.unsplash.com, www.pixabay.com, www.pexels.com.

you|vegan

V-LABEL INTERNATIONAL
V-LABEL.COM
VEGAN

youvegan_sk

YouVegan

www.youvegan.sk