



SLOVENSKÁ
VEGÁNSKA
SPOLOČNOSŤ

ZMEŇ NIEČO!

O TOM, AKO DNES MILIÓNY ĽUDÍ MENIA SVET



Vitaj

Ďakujeme, že si si našiel čas prečítať túto brožúrku. Ide v nej o to, ako môžeš jednoduchými zmenami v každodennom živote spraviť niečo dobré pre seba a mimochodom aj pre zvieratá a životné prostredie. Jedná sa o tému mäso.

Stále viac ľudí znižuje konzumáciu mäsa. Snažia sa nahradiť kurence, 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 držaní a utrpení zvierat vo veľkochovoch a na bitúnkoch narastá. Odhaduje sa, že 9 % Európanov nekonzumuje žiadne mäso.

[zdroj: veganstvo.org].

aktuality.sk

Október 2014

HN ONLINE.SK

November 2015

„Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť príjem mäsa a živočíšnych produktov, pretože prispievajú k zvyšovaniu rizika obezity, a to aj u detí. Odporúčané výživové hodnoty je podľa WHO možné získať aj výlučne zo zdrojov rastlinného pôvodu. Ako ďalej uvádza, správne rozvrhnutá vegetariánska strava je zdravá, nutrične vyvážená a poskytuje zdravotné výhody v prevencii a liečbe niektorých ochorení, a to vo všetkých fázach života.“

„Máme priemysel, ktorý nechce, aby sme o účinkoch rastlinnej stravy vedeli. Napríklad mliečny či vaječný priemysel. Ich nezaujímá naše zdravie, oni jednoducho nechcú, aby sa to dostalo von. A majú na to dostatok prostriedkov, propagujú svoje produkty a vymýšľajú príbehy. Tvrdia, pracujú na tom, aby to udržali v tajnosti.“ *Rozhovor s Dr. Colinom Campbellom*

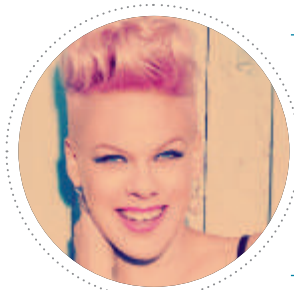
Pridaj sa aj ty!

Mnohé známe osobnosti ako Natalie Portman, Jason Mraz, Miley Cyrus, Moby, Leonardo DiCaprio a Woody Harrelson tak už urobili.

„Ked' som sa dozvedel o zlom zaobchádzaní so zvieratami, už som viac nedokázal jesť mäso.“

LIAM HEMSWORTH

Herec



„Vždy som bola veľkou milovníčkou zvierat. Koniec koncov, stojím na ich strane. Jednoducho povedané, krutosť ostane vždy krutosťou.“

PINK

Speváčka

„Vyskúšaj rastinné výrobky. Zistíš, že si môžeš pripraviť výživné jedlo, bohaté na bielkoviny, ktoré je dobré rovnako pre teba, ako aj pre životné prostredie.“

BILL GATES

Podnikateľ



„Ľudia musia pochopiť, že konzumáciou zvierat podporujú aj týranie zvierat. Niektorí mladí ľudia pochopili, že nie je potrebné jesť ani nosiť zvieratá formou oblečenia.“

PAMELA ANDERSON

Herečka

Chutne, jednoducho a výhodne

Už dávno nie je žiadnym tajomstvom, že rastlinné jedlá sú chutné a zdravé. Na úvod pre teba máme tri skvelé tipy pre začiatočníkov. Aj úžasné jedlá ako chili 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? Kravské mlieko môžeš vymeniť za orechové, sójové alebo ovsené.

OVSENÁ KAŠA

Ovsená kaša sa dá pripraviť na veľmi veľa spôsobov. Povarené ovsené vločky sú ako základ nielen zdravé, ale aj chutné. Vy-chutnaj si kašu s čerstvým lesným alebo sušeným ovocím, škoricou, makom, siru-pom alebo kakaom.



BOLOŇSKÉ ŠPAGETY

Namiesto mäsa môžeš pri každom bo-loňskom recepte použiť do omáčky sójový granulát zo supermarketu alebo bio ob-chodov. Nikto si nevšimne rozdiel a ešte aj ušetríš.

ZAČNI EŠTE DNES

Každý deň, počas ktorého neskonzumuješ žiadne kurenice, ryby alebo iné zvieratá, je dobrým dňom pre zvieratá, životné prostredie a je to skvelý deň aj pre teba! Tak prečo nezačať už dnes?

Nahradiť mäso a ostatné živočíšne produkty rastlinnými alternatívami je jednoduché, je to zábava a chutí to skvele. Mnohé z tvojich obľúbených receptov už obsahujú čisto rastlinné prísady. Jedz teda aj naďalej jedlá, ktoré poznáš a máš rád a jednoducho za meň živočíšne produkty za chutné rastlinné alternatívy.

Na raňajky...

smoothie alebo müsli s rastlinným mliekom podľa vlastného výberu, či pečivo s marmeládou alebo vegánskou čokoládovou nátierkou z DM drogérie, prípadne čerstvé ovocie s chutnými palacinkami.

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 con carne so sójovým granulátom.

Ako dezert...

sa hodí jablková štrúdl'a, jahodové guľky zo zemiakového cesta [Lidl], krupica, mrkvový koláč alebo tofu cheesecake.

*Úžasné
recepty
nájdeš na:*

- > NAŠEJ FACEBOOK STRÁNKE: SLOVENSKÁ VEGÁNSKA SPOLOČNOSŤ
- > FACEBOOK STRÁNKE: VEGÁNSKÁ DIY KUCHARKA

.....

Vo veľkých reťazcoch ako je **Kaufland**, **Tesco**, **Terno**, **Billa** a **Metro** nájdeš po pri rôznych druhoch tofu aj rastlinné nátierky. Takmer každý supermarket k tomu ponúka aj rastlinné alternatívy mlieka ako napríklad mandľové, ryžové, ovsené a sójové mlieko, takisto ako rastlinné jogurty a pudingy s rôznymi príchuťami.

V bio obchodoch a predajniach zdravej výživy si okrem spomínaných produktov zaobstaráš aj rastlinnú šunku, salámu, syry, majonézu a dokonca aj mliečnu čokoládu. To všetko a ešte viac nájdeš v obchodoch ako napríklad **Vegana**, ktorá má kamennú pobočku v Bratislave na Račianskej ulici a na Puškinovej ulici v Košiciach. Ich produkty sa však dajú zakúpiť aj prostredníctvom online obchodu na www.vegana.sk. Budeš prekvapený, aký široký vegánsky sortiment existuje už aj na našom trhu. Vyskúšaj viaceré výrobky a zisti, ktoré ti chutia najviac.

A large collection of various food products from different brands, including snacks like chips and nuts, dairy alternatives like milk and cream, plant-based meats and cheeses, and beverages like coconut water. The products are arranged in a tiered display.

Aké je to jesť vonku?

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

KEĎ SI NA CESTÁCH:

Takmer každý stánok s kebabom ponúka falafel. Namiesto kebabu si môžeš objednať sendvič s falafelom bez jogurtovej omáčky, s hummusom alebo tahini. Cestovinové či ryžové boxy so zeleninou alebo tofu, ako aj uhorkové či avokádové maki sú tiež chutnými alternatívami.

Dôkazom toho, že vegánstvo sa naozaj rozširuje aj na území Slovenska, sú mnohé stravovacie zariadenia s vegánskou ponukou. V Košiciach vznikli reš-

taurácie ako *VE.DOM.E*, *VaVita*, *Zdravá Pizza*, *Baylee market* alebo *AJVEGA*. V Banskej Bystrici sa môžete najesť v reštaurácii *Lunter*. *Plantaz.sk* v Martine ponúka donášku vegánskeho obedového menu a pizze. V Piešťanoch ťa nakrmi *ŽiWell*, Prievidza otvorila *Simply Vegan a VegFOOD*. V Prešove sa naješ v bistre *Akorepa* a v Malackách ti jedlo pripraví *Vegoš*. V Bratislave je vegánskych možností veľa, no zaujímavosťou je prvý bratislavský fast-food na Kamennom námestí s názvom *Vegan Kiosk*. Neustále aktualizované info na stránke www.happycow.net ti pomôže rýchlo objaviť reštaurácie v tvojej blízkosti, ktoré ponúkajú rastlinné jedlá. „Happy Cow“ sa dá takisto stiahnuť ako aplikácia, čo môže byť nápomocné pri cestách mimo Slovenska.



Tip!

Veta „Môže obsahovať stopy mlieka, vajec...“, nachádza júca sa na obale potraviny, je iba poznámka pre alergikov (v danom závode sa spracovávajú tiež potraviny s obsahom živočíšnych zložiek) a ostatní ich preto nemusia brať do úvahy.

Ak uvidíš tento znak, znamená to, že produkt je čisto rastlinný.



Široký sortiment vegánskej kozmetiky je dostupný v DM. Odporúčame značky ako Alverde, Lavera a kozmetiku s HCS certifikátom: Urtekram, Dessert Essence, Jason, Manufaktura, Marks & Spencer. Viac informácií o drogérii nájdeš na strane 17 a 18.

▶ 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 a srdcovo-cievne choroby. Jednoducho povedané, čím vyšší je podiel rastlinnej stravy v potrave, tým je riziko vzniku chronických ochorení nižšie.

ZBOHOM NADVÁHA!

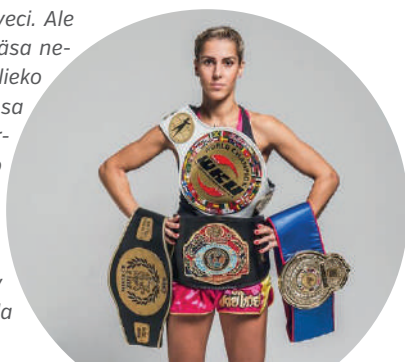
Obezitou u nás podľa štatistík Eurostatu trpí 15,7 % žien a 14,5 % mužov. Telesná hmotnosť a BMI ľudí stravujúcich sa vegánsky sú značne nižšie ako u zvyšku populácie. Ľudia, ktorí prejdú na rastlinnú stravu, dosahujú v chudnutí najlepšie výsledky.

360 kg

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

Od malička som nejak extra nemusela mäso, salámy, ani podobné veci. Ale vtedy ešte bola doba taká, že „človek musí jesť veľa mäsa“, „bez mäsa nebudete silní“, „mäso treba jesť kvôli bielkovinám“ atď. Tak isto ako mlieko a mliečne výrobky: „potrebujete piť mlieko, má veľa vápnika“, „jogurty sa musia jesť pre zdravú črevnú mikroflóru“ atď. Všetko je to iba o informovanosti spoločnosti, tie mýty nefungujú. Časom mi prestalo skoro úplne chutiť mäso, jedla som už iba ryby. Asi pred rokom a pol som sa dostala k jednému videu, kde sa ku mne dostali všetky info, samozrejme aj obrázky z bitúnkov a v sekunde mi bolo všetko jasné, že sa na tomto podieľať nemienim. Tak som sa stala vegetariánkou z minúty na minútu. Už vtedy som tušila a cítila, že budem pokračovať, ale čakala som presne na tú minútu, aby to prišlo samé.

LUCIA KRAJČOVIČ - svetová šampiónka v thai boxe

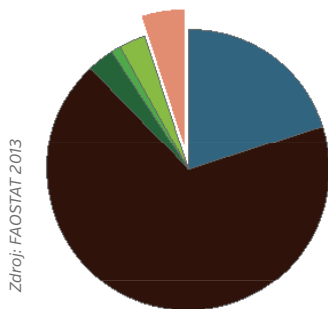


Viac informácií o športe a vegánskej strave nájdete na:
www.vegan-fighter.com

SI TO TY, KTO MENÍ SVET

Podľa OSN má vegánska strava najväčší význam pre záchranu sveta pred hladom a globálnym otepľovaním.

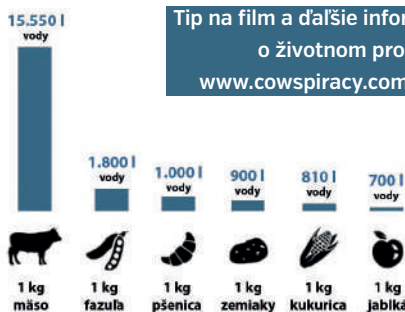
VYUŽITIE POĽNOHOSPODÁRSKÝCH OBLASTÍ:



- 68% Pasienky
- 20% Krmivo [sója, obilie atď.]
- 5% Potraviny*
- 3% Trvalé kultúry
- 3% Materiálne využitie
- 1% Bioenergia

*Všetky rastlinné produkty určené na priamu spotrebu: obilie, palmový olej, sója, fazuľa, ovocie, zelenina, orechy atď.

SPOTREBA VODY



Tip na film a ďalšie informácie o životnom prostredí:
www.cowspiracy.com/facts

PLYTVANIE JEDLOM

Na porovnanie: rastlinná a živočíšna kalória



Z týchto dôvodov by mohla mať vegánska populácia na celom svete dostatočne veľa potravy a tekutín bez ďalšej straty lesov. Keby každý jedol vegánsku stravu, nedochádzalo by k výrubu stromov kvôli pasienkom a nemíňala by sa pitná voda na výrobu mäsa.

Vyvážená rastlinná výživa poskytuje všetky vitamíny, minerály a živiny potrebné pre tvoje zdravie.

Rastlinná strava neobsahuje živočíšne bielkoviny, ktoré podporujú tvorbu toxického molekuly TMAO, ani látky s nežiadúcimi hormonálnymi účinkami. V porovnaní so živočíšnou stravou obsahuje viac látok s významným protizápalovým účinkom a menej nasýtených tukov, ktoré prispievajú ku 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 flavonoidy.



„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

Vyvážená rastlinná

2 a viac
porcií
denne

OVOCIE

ORECHY + SEMIENKA

1-2
porcie
denne

ZELENINA

4 a viac
porcií
denne



BIELKOVINY

Rastlinná strava je skvelým zdrojom bielkovín: šošovica, fazuľa, tofu, cicer, orechy, ovsená múka, kus-kus, chlieb, cestoviny a huby sú iba niektoré z príkladov.

VÁPNIK

Mať dostatok vápniku pri rastlinnej výžive nie je problém! Zdravé a lahodné zdroje sú napríklad mandle, tofu, kel, brokolica, sezamové semienka, pomaranče alebo o vápnik obohatené rastlinné alternatívy mlieka.

OBILNINY + ŠKROBNATÁ ZELENINA

5 a viac
porcií
denne

STRUKOVINY

3 a viac
porcií
denne

ŽELEZO

Najlepšími zdrojmi železa sú strukoviny: šošovica, cícer a fazuľa. Iné potraviny, ktoré obsahujú veľa železa, sú napríklad: Blackstrap melasa, celozrnné pečivo alebo dokonca aj horká čokoláda. Lepšiemu vstrebávaniu železa napomáha vitamín C.

VIAC INFO

A čo vitamín B12? Dôležité informácie o vitamíne B12 sa dozvieš na stránke : <http://veganskaspolecnost.cz/zaklady/vyzi-va-zdravi/co-by-mel-kazdy-vegan-vedet-o-b12/>

Filmový tip s ďalšími informáciami o zdraví nájdeš na:
www.whatthehealthfilm.com

WHO označuje červené a spracované mäso za karcinogénne. V tej istej kategórii škodlivosti sú zaradené aj cigarety.

„Človek dokáže žiť a byť zdravý bez toho, aby zabíjal zvieratá kvôli potravine. Ak teda konzumuje mäso, podieľa sa na tom, že vezme zvieratu život iba kvôli svojej chuti. Takéto správanie je nemorálne.“

**Lev Nikolajevič
Tolstoj (1828-1910)**

„Dobre plánovaná vegánska strava je zdravá, fyzicky uspokojivá, ponúka zdravotné výhody v prevencii a liečení niektorých chorôb a je vhodná pre ľudí v každej etape života (tehotné a dojčiace ženy, bábätká, deti, dospelí, športovci).“

ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS,
najväčšia svetová asociácia dietológov a výživových expertov

PREDSTAV SI...

...ŽE ŤA KRÁTKO PO NARODENÍ ZABIJÚ

Kohútiky vo vaječnom priemysle sú ihneď po narodení, pri plnom vedomí, vhodené do drtičky, udusené plynom alebo jednoducho vyhodené do odpadu, keďže pre vaječný priemysel sú 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 opílili 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 VYKRVÁČAŠ NA SMŤ 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 toľkých kíl, 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 natlačená do prepravky a odvezená na bitúnok.



...AKO DIEŤA BUDEŠ NÁSILÍM ODOBRATÝ SVOJEJ MAME

Rovnako, ako všetky cicavce, aj kravy produkujú mlieko, iba keď porodí 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 a smutný život, v malej úzkej stajni, sa skončil úderom mäsiara na bitúнку.

...EXISTUJE AJ INÁ CESTA



Líza a Markus mali šťastie. Boli oslobodení a prevezení, namiesto na bitúnok, do bezpečia na záchrannú farmu Gnadenhof. Na takýchto farmách môžu zvieratá zabudnúť na všetok strach a utrpenie, ktoré museli prežiť a môžu tu začať žiť pekný život, kým neumrú prirodzenou smrťou. Farma

Tierisches Schabenreith v hornom Rakúsku umožňuje vidieť takzvané hospodárske zvieratá žijúce šťastný život bez bolesti a utrpenia.

VEDEL/A SI...

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

...že konzumácia zvierat je príčinou číslo 1 pre odlesňovanie dažďového pralesa [niekoľkonásobne viac ako kvôli palmovému oleju]? Navyše, je hlavnou príčinou nadmerného rybolovu, vymierania druhov, využívania pôdy, tvorby odpadu a mnohého ďalšieho.

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

Preto je prechod na vegánsku stravu to najúčinnější, čo človek môže spraviť pre životné prostredie.

VEDEL/A SI...

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

O tom, že existuje aj iná cesta, svedčí aj zriadenie *Farmy Naděje* v susednom Česku, ktorá slúži ako azyl pre takzvané hospodárske zvieratá, zachránené z nevhodujúcich podmienok.

KROK za KROKOM

K CIEĽU ŤA DOVEDIE MNOHO MALÝCH KROKOV

Odporúčame zamerať sa každý týždeň na jednu oblasť. Samozrejme, môžeš ísť aj svojím vlastným tempom, rýchlejšie alebo pomalšie, záleží to len na tebe. Ak máš otázky ohľadom prechodu na vegánstvo, spoj sa s nami prostredníctvom správy na Facebooku.

1. TÝŽDEŇ

HYDINA

Vedel/a si, že kurence a moriky sú najviac konzumované suchozemské zvieratá?

Podme teda v prvom rade nahradiť kuracie a morčacie mäso. V bio obchode nájdeš rastlinné rezne a takmer vo všetkých reťazcoch majú sušené sójové plátky, kocky a granulát, ktoré chutia ako kuracie alebo morčacie mäso. Sójové plátky zalej vriacou vodou, nechaj napučať, potom ich prepláchni v studenej vode, vymačkaj prebytočnú tekutinu a máš ich k dispozícii ako mäso. Môžeš ich okoreniť alebo namariňovať a ďalej pripraviť podľa vlastnej chuti.

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 obchodoch so zdravou výživou, ktoré ponúkajú širší výber.

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 či Terno majú veľký výber rastlinných mliek a jogurtov. Rastlinné syry (napr. Vilmesburger, Violife) bežne nájdeš v predajniach zdravej výživy. Vajcia sa dajú pri pečení a varení takisto veľmi jednoducho nahradiť. Recepty a tipy, ako nahradiť v jedlách vajce, nájdeš na našej FB stránke Slovenská Vegánska Spoločnosť.

Zaujímavé môže byť aj to, keď si zaumieniš „veganizovať“ svoje obľúbené jedlo - skús si ho pohľadať na internete, kde je nespočetné množstvo receptov. Ak nerád varíš, existuje množstvo rastlinných polotovarov, ako napríklad jahodové guľky z Lidlu, halušky z Kauflandu alebo nespočetne veľa reštaurácií s výberom rastlinných jedál. Alebo si jednoducho objednaj donášku domov prostredníctvom internetu.



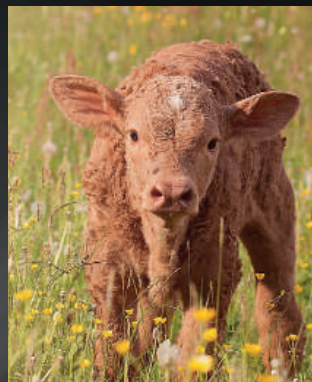
151 ZVIERAT...

zachrániš ročne pred krutým osudom, ak nahradíš hydinu, ryby a ostatné živočíšne produkty jedlom, ktoré je ohľaduplné voči zvieratám.



ROZPOZNAJ KARNIZMUS

Prečo jedno zviera hladkať a druhé jesť? O karnizme, ako o neviditeľnom systéme, hovoria videá Melanie Joy, dostupné aj s českými titulkami.



PRIDAJ SA!

Každý krok smerom k zníženiu konzumácie mäsa, mlieka a vajec je ďalším dôležitým krokom pre zvieratá vo veľkochovoch.

„Doteraz, za posledné 4 roky, 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, neko-nečno receptov a veľa nových chutí, ktoré ešte stále objavujem, pretože je toho ešte veľa, čo sa len chystám ochutnať. Som za to veľmi vďačný a prajem to každému.“



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 pozeráť ako na mŕtve zviera, ako na bolesť a utrpenie. Samozrejme som už predtým zachytila nejaké videá z bitúnkov, mliečneho a vaječného priemyslu. V ten deň sa mi to akosi celé spojilo dohromady. Odvtedy prešli skoro dva roky a každý deň ďakujem za toto uvedomenie. Stať sa vegánkou bolo najlepšie rozhodnutie, aké som vo svojom živote spravila!“

JULKA

kuchárka vo vegánskej reštaurácii



„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 výrobkov, sú sprevádzané bohatým programom plným prednášok, kuchárskych show, premietaní a s celodennou hudobnou produkciou. Vegánske hody sa konajú v Bratislave a v Košiciach a vstup na podujatie je vždy voľný.

NIE JE TO LEN O JEDLE

Väčšina ľudí, ktorí sa začnú zaujímať o vegánstvo a o to, ako minimalizovať utrpenie našich zvieracích priateľov, príde čoskoro na to, že na tanieri to obvykle začína, ale zďaleka nekončí.

Zvoliť si, či chceš svojimi peniazmi podporiť zbytočné utrpenie zvierat, môžeš pri každom nákupe **kozmetiky, čistiacich prostriedkov**, ba dokonca aj **cigariet**. Ešte aj v dnešnej dobe sa v týchto oblastiach zneužívajú zvieratá. Táto skutočnosť je o to smutnejšia, že veľakrát bola dokázaná nespôľahlivosť 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, ktoré vyšli v 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, ale správnou cestou. Vďaka tomu, že dopyt po výrobkoch bez krutosti sa zvyšuje, je už dnes jednoduché nájsť takúto kozmetiku, či produkty do domácnosti. Kozmetiku netestovanú na zvieratách alebo vegánsku kozmetiku nájdeš na internete, v mnohých predajniach zdravej výživy, či v sieti predajní DM. Treba len vedieť, čo si všímať.



O vegánskej a netestovanej kozmetike ti porozpráva Nikolaeta Kováčová na svojom youtube kanáli Raw Daugther



Tieto výrobky a mnoho iných nájdeš na www.vegana.sk

Pomocníkom sú certifikáty znázornené na obale. Daj si ale pozor, akákoľvek firma si môže na obal natlačiť zajačika alebo napísať, že netestuje. Toto môže, ale nemusí byť pravda, nakoľko sa štandardne nerobia žiadne kontroly, či je dané tvrdenie pravdivé. Niektoré spoločnosti to riešia tak, že síce sami netestujú, ale nechávajú si jednotlivé zložky, či celý produkt otestovať inými firmami. Na ďalšej strane je uvedených niekoľko základných certifikátov, ktoré ti určite pomôžu nájsť tvoj nový obľúbený mejkap, sprej, šampón alebo čistiace prostriedky do domácnosti.

Asi najznámejší a najspoľahlivejší certifikát 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 podmienok. Certifikáty sa vždy udeľujú celej spoločnosti, a tak každý jeden produkt musí spĺňať prísne podmienky. Na jednej strane ide o najspoľahlivejší certifikát v oblasti netestovania na zvieratách, avšak daný výrobok môže obsahovať aj živočíšne produkty alebo zložky z mŕtvych zvierat. S vyhľadávaním produktov netestovaných na zvieratách ti pomôže stránka crueltyfreeinternational.org/LeapingBunny.



Ďalším, pre nás zaujímavým certifikátom, je **BDIH**. Hlavným cieľom certifikátu je zlepšiť informovanosť zákazníka o pôvode jednotlivých zložiek v produkte [či je daná zložka produktom ekologického poľnohospodárstva, alebo nie]. GMO zložky sú zakázané úplne a je povolený iba limitovaný výber chemického a technologického spracovania prvotných surovín. Avšak certifikát BDIH zahŕňa aj to, že by daný produkt a jeho zložky nemali byť testované výrobcom a výrobca by nemal zadávať testovanie tretím stranám. Produkty s certifikátom 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 symbolom, ktorý ti môže pomôcť pri výbere, je symbol **Vegan Society**. Tento symbol by mal zaručiť, že vo výrobku sa nenachádzajú žiadne živočíšne produkty, či vedľajšie 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.



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. Avšak pokiaľ si zatiaľ nevieš predstaviť, že by si sa zbavil cigariet, či tabaku, dobrá správa je, že v každej trafike nájdeš širokú paletu tabakových výrobkov od spoločnosti, ktorá netestuje na zvieratách. Všetky značky patriace pod *Imperial Tobacco* sú netestované na zvieratách. Nakoľko nechceme propagovať fajčenie, nebudeme uvádzať konkrétne značky. Každý fajčiar si môže pozrieť na krabičke od cigariet, obale od tabaku alebo na internete, aké značky sem spadajú a jednoducho zistí, že obrovské množstvo bežne dostupných značiek patrí práve pod *Imperial Tobacco*.

Tipy na film alebo „Ako sa stať vegánom za 4,5 hodiny“

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. Campbell a Dr. Esselstyn vám dokážu, že práve zmenou stravy je možné výrazne znížiť riziko civilizačných chorôb.

ZVIERATÁ



Pozemšťania. Film sa zaoberá spôsobmi, ako ľudia zneužívajú zvieratá. Je rozdelený na päť častí: domáce zvieratá, jedlo, oblečenie, zábava a vedecký výskum. Upozornenie: Snímok obsahuje reálne zábery z veľkochovov nátáčané skrytou kamerou, čo môže vyvolať nepríjemné pocity. Na druhej strane, ukazuje skutočnosť vo svojej nahote. Kladie nám otázku: „Máme právo sa takto správať k zvieratám?“

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE



Cowspiracy – tajomstvo udržateľnosti. Ide o fascinujúci dokument o vplyve živočíšnej výroby na ekológiu a trvalú udržateľnosť. Autori si kladú dôležité otázky ako:

„Je možné živočíšnymi produktmi užiť všetkých ľudí?“

„Koľko pôdy a vody spotrebujeme na produkciu mäsa?“

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

Chceš sa angažovať? Ozvi sa nám na našej FB stránke:
www.facebook.com/SlovenskaVeganskaSpolocnost



Občianske združenie **Slovenská Vegánska Spoločnosť** vzniklo na jar v roku 2016. Naším cieľom je šíriť informácie o vegánstve a rastlinnej strave, či už formou prednášok, informačných stánkov alebo edukačných materiálov a taktiež prostredníctvom gastronómie. Chceme ľudí informovať o faktoch týkajúcich sa etickej, ekologickej aj zdravotnej stránky vegánstva. Našou víziou je, aby sme prispeli k budovaniu budúcnosti, kde vegánstvo bude všeobecne známe, pochopené a dostupné.

Čo robíme?

- prednášky a diskusie o vegánstve ako etickom, empatickom a ekologickom životnom štýle
- prekladateľská a publikačná činnosť, tvorba a vydávanie metodických materiálov
- činnosť zameraná na záchranu, dočasnú opateru a prevoz týraných alebo opustených zvierat
- ochutnávky vegánskych jedál s cieľom inšpirovať širšiu verejnosť o pestrosti vegánskej stravy
- spolupráca s domácimi a zahraničnými partnermi, ktorí majú podobné ciele
- usporadúvanie vegánskych slávností a festivalov
- vegan coaching

Viac sa o nás dozvieš na našej FB stránke: **Slovenská Vegánska Spoločnosť**

Naše aktivity môžeš podporiť ľubovoľnou sumou na číslo transparentného účtu FIO banky:

SK9683300000002901062240

Brožúra **ZMEŇ NIEČO** vznikla sčasti na základe vlastnej inšpirácie a sčasti na základe prekladu brožúry **BEWEGE ETWAS** z nemčiny, ktorú pripravili **Animal Equality Germany** a **Vegane Gesellschaft Österreich**. Na výrobe brožúry **ZMEŇ NIEČO** sa podieľali členovia **OZ Slovenská Vegánska Spoločnosť**.

Photo Credits:

Fotka na titulke: ©momentgrafie.at | Gabriele Swatosch;
Fotka „Vitaj“: ©momentgrafie.at | Gabriele Swatosch;
Pamela Anderson: ©Instagram: “emmaphoto1” @Swing Kitchen;
Liam Hemsworth: ©Starstock | Dreamstime.com;
Gnadenhof: ©Santuario Igualdad Interespecie;



RASTLINNÉ PRODUKTY PLNÉ CHUTI



Spoločnosť Alfa Bio s.r.o. sa už dvadsaťpäť rokov úspešne venuje výrobe potravín na báze rastlinných bielkovín. Misiou spoločnosti je zvýšiť záujem ľudí o to, čo jedia a prispieť k zlepšeniu stravovacích návykov na Slovensku. V roku 2014 zmenila firma značku Alfa Bio na značku Lunter.

Produkty LUNTER sú vyrábané z poctivých rastlinných surovín, ktoré sú dopestované na úrodných slovenských poliach. Splňajú kritériá z hľadiska zdravia, ekológie, etiky i hospodárnej ekonomiky.

Produkty Lunter sú:

- ✓ zo slovenskej 100% geneticky nemodifikovanej sóje
- ✓ bez konzervačných látok
- ✓ bez cholesterolu
- ✓ s obsahom bielkovín
- ✓ bez laktózy



Alebo použijeme
na výrobu nátierok.

Ako sa vyrába LUNTER TOFU ?



Suché sójové bôby
dopestované
na Slovensku.



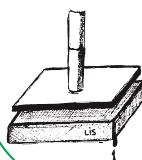
Umyjeme
a namáčame
vo vode 12 hodín.



Povaríme.



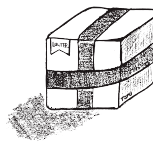
Pomelieme.



Vytlačíme
sojové mlieko.



Do mlieka
primiešame
prírodné
zrážadlá - soli.



TOFU zabalíme
a pasterizujeme.



Zrazené mlieko
vylisujeme vo
formách a nakrájame.