DRUŠTVO ZA OSVOBODITEV ŽIVALI
27

Osvoboditev ŽIVALI

Društvo Morigenos

Športniki vegani

Pridobivanje usnja: mučenje živali in otroško delo

BREZPLAČEN IZVOD
MAJ 2014
LETNIK 11

Prijateljstvo brez meja

Letos so prašičerejci v slovenskih medijih intenzivirali kampanjo, s katero že nekaj let izvajajo pritisk na ministrstvo, pristojno za kmetijstvo in na slovensko vlado, da bi se dokopali do več davkoplačevalskega denarja. Višje državne subvencije so v preteklosti omogočale obstoj velikega števila nerentabilnih prašičjih farm z nesorazmerno velikim številom prašičev. Po podatkih ministrstva za kmetijstvo in okolje je bilo v letih 2005-2006 v Sloveniji v vsakem trenutku 575.000 prašičev, do konca leta 2011 pa je število upadlo na 347.000. Pozitivna novica je tudi, da se v zadnjih letih počasi zmanjšuje količina svinjskega mesa, ki ga letno poje povprečen Slovenec.

Prašičerejci bi radi ta trend obrnili in od države zahtevajo, da nameni denar za promocijo svinjskega mesa, za subvencioniranje krme in za neposredna plačila prašičerejcem. Že leta 2012 so zahtevali 350 do1440 eurov za vsakega prašiča. Vsak lahko izračuna, kaj bi to pomenilo za že tako prazen proračun, v katerem ni dovolj denarja niti za izobraževanje in zdravstvo.

Naj na tem mestu spomnimo, da na drugi strani Ministrstvo za zdravje ugotavlja, da Slovenci v povprečju pojemo preveč mesa, ki je med glavnimi vzroki za povečano število sladkornih, rakavih in srčnih bolnikov, Nacionalni inštitut za javno zdravje pa pripravlja nov program prehranske politike, ki ima za cilj uveljavljanje bolj zdrave prehrane.

Tudi znanstveniki redno objavljajo študije, ki potrjujejo pravilnost rastlinske prehrane. Letos je Univerza Južne Kalifornije (University of Southern California) objavila rezultate dolgoletne študije, ki je med drugim pokazala, da kdor v srednjih letih poje veliko beljakovin živalskega izvora (mesa, jajc in mleka), do štirikratno poveča tveganje za pojav raka. O škodljivosti mesa za zdravje ljudi pa redno poročamo tudi v naši reviji.

Slovenija mora v veliki meri slediti politiki subvencij EU in skrajno nespametno bi bilo, da bi sredstva, ki jih lahko prosto razporeja, namenila za dejavnost, pri kateri mučijo in ubijajo živali, intenzivno onesnažujejo okolje in ki v končni fazi škodi zdravju ljudi in povzroča dodatne stroške v zdravstvenem sistemu. Namesto živinoreje bi bilo smiselno spodbujati okolju prijazno kmetijstvo in pridelavo zdrave hrane.

Prašičerejci kot izgovor za subvencije navajajo, da je upadla »samopreskrba« s prašičjim mesom in povečan uvoz. Sedanjemu in prihodnjemu ministru za kmetijstvo svetujemo, da je veliko cenejši in trajnostni način povečanja »samopreskrbe« zmanjšanje porabe, za kar so dovolj že objektivni in strokovni prehranski nasveti, ki naj jim sledijo tudi šole, bolnišnice in druge javne ustanove.

Krivulja ozaveščenih posameznikov, ki se zavestno odločajo za veganski ali vsaj vegetarijanski način življenja – živalim, okolju in lastnemu zdravju na ljubo - vztrajno narašča. Ljudje se počasi otresamo spon utirjenih navad predhodnih generacij in posodabljamo svoje razmišljanje.

So pa žal tudi takšni, ki s svojim ravnanjem z živalmi razvojni liniji Homo Sapiensa delajo več sramote kot časti: namerni poboji čebel, brezvestno streljanje zaščitenih vrst ptic in drugih živali, nehumano ravnanje z živalmi nasploh, pokoli delfinov in drugih živali pod krinko tradicije ali kvazi dokazovanja možatosti.

Miroljubno vzdušje na veganskih piknikih, kjer se srečujemo predvsem tisti, ki v živalih vidimo bitja z enakimi pravicami, kot jih ima človek, saj so nam sorodna bitja, privablja vedno več udeležencev. Ne glede na to, ali so vegani, vegetarijanci ali vsejedci, se lahko prepričajo, kako okusna in hranljiva je brezmesna hrana.

Uredništvo

http://www.siol.net/novice/gospodarstvo/2012/04/rejci_prasic_drzava_poziv_pomoc.aspx
http://www.nezazeljeno.com/?novica=475
http://www.pomurec.com/vsebina/17586/FOTO:_Se_prasicereji_obetajo_boljsi_casi
http://www.kmeckiglas.com/aktualno/nad-nakopicene-tezave-se-ena-zveza.html
http://www.dnevnik.si/slovenija/1042480548
http://www.24ur.com/specialno/nega_in_zdravje/prevec-sira-mleka-jajc-ravno-tako-nevarno-kot-20-cigaret-na-dan.html
http://news.usc.edu/59199/meat-and-cheese-may-be-as-bad-for-you-as-smoking/

4 NOVIČKE IZ SVETA
6 PRIDOBIVANJE USNJA: MUČENJE ŽIVALI IN OTROŠKO DELO
8 NEVARNOST ZA LJUDI IN OKOLJE: STRUP JE V ČEVLJU
9 USNJE: GLOBALNI MORILEC
10 ZDRAVI BREZ MESA
12 JE LAHKO ZDRAVNIK DOBER IN POŠTEN, ČE PACIENTU SVETUJE UŽIVANJE ŽIVALSKE PREHRANE?
13 BODO TOŽILI DRŽAVO, KER SO ZBOLELI ZARADI UŽIVANJA ŽIVALSKE PREHRANE?
14 O NAVADAH
16 ENOSTAVEN VEGANSKI IZZIV
18 ŠPORTNIKI VEGANI
20 INTERVJU: dr. KATHARINA WIRNITZER
24 VEGAN V VRHUNSKI FORMI
28 SMOOTHIJI
30 OLIMPIJSKA ZLATA MEDALJA ZA VEGANA
31 ZAVEDAM SE
33 PRAVICE LJUDI IN PRAVICE ŽIVALI
36 DRUŠTVO MORIGENOS
42 PISMA BRALCEV
43 RELIGIJA IN ŽIVALI
45 ŽIVLJENJE ALI ŽIVOTARJENJE: ŽIVALSKI VRTOVI - ŽIVALSKI ZAPORI
47 VEGETARIJANSKI PIKNIK
48 PROSTOVOLJSTVO: NADZOORNIKI
49 KNJIGA: »MESO JE PROBLEM!«
50 RECEPTI

OSVOBODITEV ŽIVALI, revija za prijatelje živali, letnik 11, številka 27, maj 2014

IZDAJATELJ:
Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva,
tel.: 03/5763 303, 051 655 577
Transakcijski račun: SI56 02011-0253228311
Spletna stran: www.osvoboditev-zivali.org
E-pošta: info@osvoboditev-zivali.org
Predsednik: Stanko Valpatič

UREDNIŠTVO:
Glavna in odgovorna urednica: Blanka Prezelj
Člani uredništva: Blanka Prezelj, Gretta Mikuž Fegic, Dita Kastelic, Stanko Valpatič
Lektoriranje: Danica Debeljak, Sara Zupan
Oblikovanje: Aleš Sotelšek, fotografija na naslovnici: Produkcija BAKSTER

TISK:
SET d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje
12. maj 2014, natisnjeno v 10.000 izvodih

Stališča Društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov.

Presenetljivo! Sloni nas poslušajo in presojajo po naših glasovih

Znano je že, da so afriški sloni zelo inteligentni. Nove raziskave pa so pokazale, da so sloni še bolj tankočutni, kot smo mislili. Naučili so se namreč razlikovati med različnimi jeziki, starostjo in spolom ljudi in določiti, kdo zanje pomeni nevarnost.

Raziskovalca Karen McComb in Graeme Shannon z univerze v Sussexu sta snemala glasove dveh različnih etničnih skupin: masajev, ki so pastirji in imajo pogoste konflikte s sloni in skupine kamba, ki s sloni redko pridejo v stik ter pravijo: »Poglej, tam prihaja skupina slonov.«

Te posnetke sta potem predvajala slonom v nacionalnem parku Amboseli in v Keniji. Raziskovalca sicer ne verjameta, da sloni razumejo pomen izgovorjenih besed, ugotovila pa sta, da so sloni zlahka razlikovali med obema skupinama in med ljudmi znotraj teh skupin.

Rezultati raziskave, ki so bili objavljeni v Proceedings of the National Academy of Sciences, so pokazali, da se sloni v večini niso zmenili za ženske in otroke masajev, ki bi jim težko predstavljali nevarnost, pa tudi ne za moške iz skupine kamba. Ko pa so zaslišali glas moških masajev, so reagirali obrambno – stisnili so se v gručo in začeli ovohavati zrak ter skušali na ta način zaznati nevarnost.

Tudi tedaj, ko so bili posnetki spremenjeni v izenačen ton moških in ženskih glasov, so jih sloni še vedno razlikovali.

Glede na znanstveno ugotovitev ima lahko ta sposobnost prepoznavanja resnične in zaznane nevarnosti, posebej s strani človeka, močan vpliv na njihovo preživetje v prihodnosti, saj jim pomaga izogibati se konfliktom in nepotrebnemu stresu. Ker vsi ne predstavljamo nevarnosti za slone, je njihova sposobnost prepoznavanja glasov prednost, še posebej v primeru, ko osebe ne vidijo takoj.

Ločena študija o slonih v Keniji, ki so jo izvedli raziskovalci Oxfordske univerze Save the Elephants in Disney's Animal Kingdom, pa je razkrila, da sloni uporabljajo poseben alarmni klic za ljudi.

Ko so slonom pri počitku predvajali posnetke glasov moških iz lokalnih plemen, so reagirali z nizko zvenečim alarmnim klicem in zbežali. Ko so drugim slonom predvajali posnetke teh alarmnih klicev, so reagirali podobno.

Lucy King, biologinja za divje živali na univerzi Oxford, je pojasnila, da so razlike med alarmnimi klici »enake

Foto: www.care2.com

spremembi samoglasnikov v angleških besedah, kot npr. razlikovanje med glasovi »boo« in »bee«.

Ta študija je nadgradnja predhodnega dela, ki je pokazalo, da imajo sloni poseben alarmni klic za čebele. Čeprav se nam alarmni klici zdijo enaki, jih sloni oddajajo na različnih frekvencah, ki jih mi ne razlikujemo – odvisno kako resna je nevarnost. Pri reakcijah na ljudi je bilo vedenje slonov drugačno kot pri reakcijah na čebele. Alarmni klic za ljudi pri slonih ni izzval tresenja z glavo, kot se je to zgodilo pri alarmu za čebele.

Te študije ne kažejo le na to, da sloni še naprej presegajo naše omejeno razumevanje o tem, kako tenkočutna, socialna in inteligentna bitja so, ampak bi lahko pripomogle k zmanjševanju konfliktov med sloni in ljudmi ter k nadaljnjim prizadevanjem po ohranitvi. Na nekaterih področjih so kmetje že izkoristili prirojeni strah slonov pred čebelami in postavili panje blizu ograj.

Vir: http://www.care2.com/causes/surprise-elephants-have-been-listening-to-and-judging-us-by-our-voices.html
Prevod: Gretta Mikuž Fegic

Šimpanzi: velika sposobnost pomnjenja

Foto: www.total-wallpapers.com

Nismo le ljudje tisti, ki se lahko spominjamo dogodkov iz daljne preteklosti. Tudi orangutani in šimpanzi imajo takšne sposobnosti.

Sposobnost pomnjenja živali je trenutno v središču intenzivnih raziskovalnih prizadevanj in med znanstveniki vzrok živahnih izmenjav mnenj. Raziskovalna skupina iz danske Univerze Aarhus je preverjala spomin več vrst opic. V enem od testov je bila živalim predstavljena naloga in dve orodji: eno uporabno in eno neuporabno. Četrt ure kasneje so živali spustili v prostor, kjer so lahko vzele uporabno orodje in z njim rešile nalogo. Nato so opice v istem prostoru prejele različne naloge. Po treh letih se je preverjal njihov spomin: s kombinacijo več detajlov so se šimpanzi in orangutani spominjali prejšnje naloge – in s svojo hitrostjo celo presenetili raziskovalce.

Vir: Memory for Distant Past Events in Chimpanzees and Orangutans. In: Current Biology, Volume Freiheit für Tiere, 1/2014
Prevod: Blanka Prezelj

Foto: Mario Savoia - Fotolia.com

Pridobivanje usnja: mučenje živali in otroško delo

Otroško delo, trpljenje živali in visoka strupenost proizvodnje: organizacija za pravice živali PETA in nagrajeni dokumentarni filmski snemalec Manfred Karremann so za oddajo nemške televizije ZDF - 37 stopinj – »Strup na vaši koži« pogledali za kulise svetovne industrije usnja. Brez olepšav je bila gledalcem prikazana kruta resnica: s transportom ali z gonjo več sto kilometrov daleč indijske krave opravijo pot do Bangladeša, kamor prispejo popolnoma shujšane, izčrpane in pogosto poškodovane zaradi udarcev. Nato jim pri polni zavesti prerežejo vrat, mnogim še živim odrejo kožo. Otroci morajo do kolen v strupeni godlji strojiti kravjo kožo, ki jo nato trgovci po vsem svetu prodajajo kot usnjene torbice in čevlje.

Najsi bodo čevlji, suknjiči, torbice, sedeži v avtomobilu: za proizvodnjo usnja po vsem svetu ubijajo krave, koze, prašiče. Na označbah teh izdelkov piše: »Made in Bangladesh« ali »Made in China«. Napisi na etiketah »Made in Italy« pa pomenijo le, da so bili v Italiji posamezni deli sestavljeni skupaj v končni proizvod – čevelj. Kupcu torej etiketa ne izdaja porekla usnja, sploh pa ne pogojev v proizvodnji pri dobaviteljih usnja, kamor spadajo brutalni transport živali, grozljive oblike usmrtitev, pretresljivi delovni pogoji, šokantno otroško delo in težka onesnaženja okolja s strupenimi snovmi za strojenje usnja.

Azija danes pokriva okoli 90 odstotkov celotne svetovne proizvodnje čevljev. V Nemčiji je zaradi visokih plačilnih in proizvodnih stroškov kot tudi strožjih okoljskih meril le še nekaj strojilnic in proizvodnih obratov za usnjene čevlje in torbice. Od nekdanjih 400 podjetij je ostalo le še 46 proizvajalcev. Uvoz čevljev iz Kitajske, Indije, Bangladeša in Vietnama se je v zadnjih dvajsetih letih potrojil.

V zadnjih treh letih je Bangladeš izvozil za več kot 1,2 milijarde dolarjev usnjenih proizvodov po vsem svetu. Vse več proizvajalcev usnjenih izdelkov kupuje že ustrojeno surovo usnje v deželah s ceneno delovno silo. Do 2 milijona krav transportirajo iz Indije v več tisoč kilometrov oddaljene klavnice Bangladeša.

Varstvo živali: lažna prijava

Teh sistematičnih nepravilnosti ne morejo preprečiti niti mednarodne modne firme, saj ta podjetja lahko praviloma sledijo proizvodom le do svojih pogodbenih partnerjev, torej proizvajalcem končnih proizvodov, kot so čevlji ali drugi usnjeni artikli. Številni preddobavitelji v verigi dobaviteljev in klavnice so izven njihovega nadzora. In tako pride do tega, da v nemških trgovinah prodajajo čevlje, za katere so »svete krave« iz Indije in Bangladeša pobili brez vsake omame v klavnicah ali kar na cesti.

Pretresljivo otroško delo

V Daki, glavnem mestu Bangladeša, strojijo kože krav na nepreglednem prepletu dvestotih večjih ali manjših strojilnic. Tukaj morajo celo otroci zaslužiti za preživetje svojih revnih družin. Nekateri dobijo v eni od bližnjih strojilnic svojo prvo zaposlitev že pri trinajstih letih. Zaradi neprestanega nezaščitenega stika s kromovimi solmi in hlapi kot tudi drugimi lugi in kislinami podlegajo težkim obolenjem dihal in kožnim izpuščajem.

Ogroženo zdravje delavcev

Po vsem svetu strojijo živalske kože s kromom, reaktivno težko kovino, in jih konzervirajo s strupenimi kemikalijami. 90 odstotkov delavcev, ki delajo v strojilnici, umre že pred 50. letom starosti.

»Pretresljivo je gledati, kako otroci in odrasli delavci tvegajo svoje zdravje za proizvodnjo usnja,« poroča Frank Schmidt, vodja PETA kampanje s svojega obiska v Bangladešu. »Trpljenje živali nas je močno prizadelo. V Bangladešu dnevno pobijejo na tisoče krav in volov. Uporabniki v Nemčiji pa v prodajalnah ne morejo vedeti, od kod izvira usnje za njihove čevlje.«

Kaj lahko storite vi?

Pokažite sočutje pri nakupovanju! Recite: »Ne!« trpljenja polnemu transportu živali, brutalnemu klanju in strupeni proizvodnji usnja. Pri nakupu se odločite za čevlje, jopiče in pohištvo, ki niso izdelani iz usnja. Visoko kvalitetni proizvodi iz umetnega usnja, mikrovlaken in drugih materialov so odporni na neugodne vremenske razmere in lahko pri pravilni negi zelo dolgo vzdržijo. Oglejte si film »Trpljenje za usnje«, http:// leder.peta.de.

Freiheit für Tiere, 1/2014
Prevod: Blanka Prezelj

V revnih četrtih Hazaribagh/Dhaka dela na tisoče ljudi – tudi otroci – v 150 strojilnicah. Delavci opravljajo delo s kislinami in lugi nezaščiteni, kar lahko izzove kronične in rakave bolezni. Odpadne vode so zastrupljene s težkimi kovinami in strupenimi kemikalijami.

Foto: Karremann/ PETA

Nevarnost za ljudi in okolje: strup je v čevlju

Proizvodnja usnja ne nosi odgovornosti le za trpljenje in umiranje v mukah mnogih milijonov živali. Zaradi intenzivnih kemičnih postopkov predstavlja industrija usnja v revnih državah veliko nevarnost tudi za ljudi in okolje ter izpostavlja uporabnike tudi drugod po svetu (primer: Nemčija) velikemu tveganju za zdravje. Zaradi nižjih stroškov dela poteka proizvodnja usnja večinoma v deželah tretjega sveta, kjer je cena dela zelo nizka. Delavci so izpostavljeni izredno strupenim snovem večinoma brez zaščitnih mask in oblačil. Ker ni čistilnih naprav, dospe strupeno blato iz strojarn in odpadnih voda z visoko toksičnimi težkimi kovinami in kromovimi solmi v podtalnico in reke – ter tako zastruplja ribe, sesalce in vso naravo.

Inštitut Blacksmith iz New Yorka prišteva usnjarsko industrijo k desetim najbolj strupenim industrijam na svetu.

Že leta 1999 je PETA skupaj z Manfredom Karremannom dokumentirala, kako v Indiji delavci v strojarnah do kolen stojijo v kromovih lugih, katerih hlapi lahko izzovejo težka dihalna obolenja pljuč. Aktualni filmski posnetki iz strojilnic v Dhaki (Bangladeš), posneti v letu 2013, so skoraj identični rezultatom prejšnjih raziskav. Ponovno prikazujejo otroke, ki svojim materam pomagajo pri zbiranju in razvrščanju posušenih kož.

Rakotvorni krom IV+ in kemični koktajl

Več kot 90 odstotkov svetovnih strojarn usnja uporablja soli kroma III. Zaradi cenenih in nepravilnih metod proizvodnje lahko nastaja krom VI – pogosti alergen, ki se tvori z oksidacijo še dolgo po nakupu usnjenih čevljev. Krom VI lahko s potom celo skozi nogavice pride v kožo in povzroča težke kožne ekceme.

Zavodi za varstvo potrošnikov kot npr. Stiftung Warentest in Eko-Test v Nemčiji redno ugotavljajo zdravju škodljive koncentracije kroma VI v otroških čevljih, jopičih in rokavicah iz usnja. V okviru raziskav, ki jih je izvedel Zvezni urad za varstvo potrošnikov leta 2009, je bilo od skupnih 588 preizkusov na krom VI v usnjenih proizvodih 250 preizkusov pozitivnih, to je 42,5 odstotkov. Vsak tretji usnjeni proizvod je presegal zakonsko določeno mejno vrednost 3 mg/kg in se v trgovinah ne bi smel prodajati. K temu moramo prišteti še najdbe rakotvornega sredstva za konzerviranje formaldehida in prepovedanega sredstva proti plesni DMF. Povprečno vsak tretji usnjeni proizvod vsebuje previsoke koncentracije teh kemičnih koktajlov. Uporabnik dobesedno nosi tveganje.

Freiheit für Tiere, 1/2014
Prevod: Blanka Prezelj

Usnje: globalni morilec

Usnje je gospodarsko najpomembnejši stranski produkt mesne industrije.

Ko kupite kožo v Nemčiji vzrejenih krav, s tem financirate trpljenje živali v mesni industriji: kastracije, vžiganje označb, krajšanje repov in odstranjevanje rogov – in to popolnoma brez omame.

»Made in Italy« ne pomeni tudi »nenasilno«.

Čeprav so vaši čevlji znane mednarodno uveljavljene znamke, lahko živalske kože prihajajo iz Indije, Kitajske ali kakšne druge države, ki nima ustrezne zakonodaje o zaščiti živali.

Kitajska je svetovni prvak v izvozu usnja

Kitajska z ladjami transportira kože krav in ovac, a tudi kože mačk in psov, ki jih namenoma napačno označuje in prodaja nevednim kupcem.

Rakotvorne kemikalije strojenja usnja onesnažujejo okolje in ogrožajo življenje ljudi in živali.

Vzreja živali za pridobivanje usnja uničuje okolje na celotnem planetu. Ker je usnje finančno zelo pomembno za mesno industrijo, prav tako kot meso prispeva k enormnemu uničevanju vodnih virov, pašnih površin in uporabi fosilnih goriv. To vodi v podnebne spremembe, ki ogrožajo celotni ekosistem našega planeta.

V Indiji kravam pogosto zlomijo repe ali pa jim v oči natirajo tobak.

Tako so prisiljene teči do klavnic tudi do 100 km daleč.

Foto: Karremann/ PETA

Vsako leto globalna usnjarska industrija zakolje več kot milijon živali

Izvedite več o tem, od kod izvira vaša usnjena torbica, usnjen pas ali čevlji (in kdo so prej bili!) in nikoli ne nosite kože nekoga drugega!

Freiheit für Tiere, 1/2014
Prevod: Blanka Prezelj

Zdravi brez mesa

Dr. Markus Keller: Ni dolgo tega, ko so se iz njih še norčevali. Danes živi v Nemčiji že več milijonov ljudi, ki se prehranjujejo vegetarijansko, njihovo število pa nenehno narašča. »Saj imajo vsi znake pomanjkanja,« je pogosto uporabljen predsodek o načinu prehranjevanja, ki izključuje meso in ribe. Toda kako gre v resnici brez klobas in zrezkov? Ali vegetarijanci res nezdravo živijo - ali pa so morda bolj zdravi kot »mesojedci«?

Meso, zastrupljeno z antibiotiki, jajca z dioksinom, ribe z živim srebrom… Takšna poročila v javnosti vzbujajo negotovost in sčasoma vodijo do tega, da širši krogi prebivalstva pričenjajo razpravljati o vegetarijanskem načinu prehranjevanja, čeprav je bila ta tema prej omejena le na znanstvene kroge.

A ta tema postaja vse pomembnejša tudi z vidika zdravstvene politike – tako imenovane civilizacijske bolezni kot je prevelika telesna teža, povišan krvni pritisk ali sladkorna bolezen tipa 2 nastajajo večinoma zaradi napačne prehrane.

Zato ni čudno, da vedno več ljudi zmanjšuje količino mesa v svoji prehrani. Tako se je v Nemčiji letna količina zaužitega mesa zmanjšala za 10 odstotkov v času od sredine leta 1980 do danes.

Ali odpovedovanje mesni prehrani vodi do pomanjkanja hranilnih snovi?

Še pred nekaj desetletji sta si bila znanost in prebivalstvo enotna: prehrana brez mesa in rib vsebuje premalo živalskih beljakovin, železa in drugih hranil in zato vodi v pojave pomanjkanja. Naraščajoče zanimanje za vegetarijanstvo pa je povzročilo, da je prišlo do vedno številnejših preiskav vegetarijancev. Rezultati so pokazali ravno nasprotno od tega, kar so pričakovali mnogi znanstveniki.

Obsežne raziskave so torej prepričljivo dokazale, da lahko dobro sestavljena vegetarijanska prehrana zagotavlja v vseh življenjskih obdobjih optimalno oskrbo s hranljivimi snovmi.

Ali lahko z brezmesno prehrano preprečimo bolezni?

Pri pojavu kroničnih bolezni igrajo vlogo številni dejavniki, kot so pomanjkanje gibanja, kajenje, pitje alkohola, psihični vidiki, dedne bolezni, okoljski vplivi. Zato ni vedno mogoče dokazati vzročne zveze s prehrano.

Nečesa, kar se je pokazalo v teku zadnjih petdesetih let, pa kljub temu ne smemo spregledati: s povečanjem deleža maščob, izoliranih ogljikovih hidratov in (živalskih) beljakovin v naši prehrani je prišlo do drastičnega povečanja civilizacijskih bolezni (predvsem povečane telesne teže/debelosti, sladkorne bolezni tipa 2, povišanja krvnega pritiska, ateroskleroze, srčno-žilnih obolenj, protina in raznih oblik rakastih obolenj).

Danes je jasno: nastanek mnogih kroničnih bolezni je neposredno ali posredno odvisen od naše prehrane.

Zaradi močne predelave manjka našim jedem vedno več snovi, ki krepijo zdravje, kot na primer hrana z veliko vlakninami ali sekundarnimi rastlinskimi snovmi. Znanstvene študije prebivalstva odkrivajo, da se številne kronične bolezni znatno redkeje pojavljajo pri vegetarijancih, kot se pojavljajo povprečno pri prebivalstvu. Tako je na primer tveganje obolenja za sladkorno boleznijo tipa 2 za polovico manjše pri vegetarijancih kot pri mesojedcih, tveganje za srčni infarkt pa se zmanjša za četrtino. Pri tem je znano, da vegetarijanci tudi na splošno živijo bolj zdravo. Tudi Nemška Družba za prehrano (DGE) že priporoča iz preventivnega razloga uravnovešeno lakto-(ovo)-vegetarijansko prehrano kot trajen način prehranjevanja.

Vegetarijanska prehrana - kako je to videti?

Osnovo zdrave vegetarijanske prehrane sestavljata zelenjava in sadje. Korenje, paprika, jabolka in podobna živila imajo visoko prehransko gostoto, kar pomeni, da vsebujejo mnogo vitaminov in mineralov, hkrati pa malo kalorij. Priporoča se princip semaforja: dnevno naj se zaužije čim več rumene, oranžno-rdeče/intenzivno rdeče in zelene zelenjave in sadja. Tako zaužijemo poleg veliko vitaminov in mineralov tudi sekundarne rastlinske snovi in vlaknine. Dnevno moramo zaužiti tudi polnozrnate proizvode, saj žitarice ne vsebujejo le vitaminov,

mineralov in vlaknin, ampak nas oskrbujejo tudi s pomembnimi beljakovinami. Izmenično s polnozrnatimi proizvodi občasno zaužijmo tudi krompir, saj je bogat z vitamini C, B1 in niacinom. Pri tem naj ima prednost takšen način priprave, da se vitamini ne izgubijo, na primer krompir v oblicah. Predelani proizvodi, kot sta čips in ocvrt krompirček, vsebujejo veliko maščobe in zelo malo hranilnih snovi.

Pri zdravi vegetarijanski prehrani ne smejo manjkati tudi stročnice. Leča, grah, fižol in čičerika so zelo okusni, hkrati pa nas oskrbijo z beljakovinami, ogljikovimi hidrati, vlakninami in tudi z magnezijem, kalijem, železom in mnogimi vitamini skupine B. Dnevno, a v zmernih količinah, moramo zaužiti tudi oreške, oljna semena ter rastlinska olja. Ti nas oskrbujejo z vitaminom E, mineralnimi snovmi in sekundarnimi rastlinskimi snovmi. Rastlinska olja so bogata z enkrat ali večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami. Še posebej so priporočljiva naravno pridobljena olja, kot je laneno, repično in orehovo olje, saj vsebujejo Omega 3 maščobne kisline.

Mleko in jajca?

V lakto-(ovo-)vegetarijanski prehrani prispevajo mleko in mlečni proizvodi oskrbo s kalcijem, vitaminom B2, vitaminom B12 in beljakovinami. Jajca nam dajejo beljakovine, vitamin A in B12 ter železo, a vsebujejo tudi nezaželene snovi, kot so nasičene maščobne kisline in holesterol. Še posebej mastni mlečni proizvodi (na primer sir) imajo visoko energetsko gostoto. Zato mleko, mlečne proizvode in jajca jemo v zmernih količinah.

Z zdravstvenega vidika prehrana z mlekom in jajci ni potrebna.

Čista rastlinska prehrana ima mnoge prednosti, tako glede na oskrbo s hranilnimi snovmi kot tudi glede na preprečevanje kroničnih bolezni. Na določene hranilne snovi, predvsem na vitamin B12 in kalcij, pa moramo še posebej paziti.

Vegetarijanska piramida živil?

Sodobna vegetarijanska prehrana mora vsestransko zagotavljati potrebe po hranilih in čim bolj zmanjšati tveganje za pojav kroničnih bolezni. Običajna prehranska priporočila, kot npr. DGE (Nemška Družba za prehrano), so vegetarijancem kaj malo v pomoč, saj vsebujejo tudi prehrano z mesom, ribami in drugimi živalskimi živili. Zato so na Inštitutu za alternativno in trajnostno prehrano (IFANE) v sodelovanju z Inštitutom za prehranske znanosti na Univerzi Justus-Liebig v Giesnu razvili vegetarijansko piramido živil.

V tej piramidi so prevedeni in prikazani obstoječi znanstveni podatki in konkretna prehranska priporočila za vegetarijance in vegane. Živila v spodnjem predelu piramide so posebej priporočljiva in jih je treba zaužiti večkrat dnevno. Z vidika fiziologije prehrane manjvredna živila, kot so sladice, ki so na konici piramide, lahko uživamo le v manjši meri.

S čim nadomestimo meso in ribe?

»S čim naj nadomestim svoj zrezek ali svojo postrv, če postanem vegetarijanec?« To vprašanje si zastavijo mnogi, ki se odločijo postati vegetarijanci. Odgovor je enostaven: z ničimer. Meso, klobase in ribe so za oskrbo s hranili in za zdravje nepotrebni. Zamenjate jih lahko s stročnicami, rastlinskimi namazi, oreški, oljnimi semeni, lahko pa tudi, če želite, z alternativami za meso (izdelki iz soje ali žitnih proteinov).

Posebnih živil za vegetarijance ni. Klobasice za žar in narezek s klobasami na bazi tofuja, boba ali žitnih beljakovin lahko olajšajo prehod na vegetarijansko prehrano, nudijo večjo izbiro in so uporabni za skupne večerje z jedmi na žaru, skupaj z mesojedimi prijatelji ali znanci.

Ne koristi le zdravju…

Vegetarijanstvo je veliko več kot le spremenjen izbor živil. Naš način prehrane namreč ne vpliva le na naše zdravje, ampak vsebuje tudi ekološke, družbene, etične in ekonomske vidike. Mnogi ljudje se ne zavedajo, da tisto, kar dnevno pride na naš krožnik, globalno vpliva na okolje, podnebje, porabo vode, rabo zemljišč, položaj svetovne prehrane in nenazadnje na živali v večinoma industrializiranem kmetovanju. Da se vegetarijanske oblike hrane na vseh teh področjih odločno bolje odrežejo kot običajna povprečna hrana, dokazujejo številni rezultati raziskav zadnjih let. Ali ste na primer vedeli, da je svetovna živinoreja odgovorna za 18 odstotkov vseh toplogrednih emisij? To je več kot globalni prometni sektor, torej vsi avtomobili, ladje, letala, vlaki in tovornjaki skupaj. Vsak kilogram govejega mesa obremenjuje atmosfero s preračunano 14 kilogrami ekvivalentov ogljikovega dioksida (CO_2-eq), pri trdem siru je to pet in pri svinjskem mesu štiri kilograme. Za primerjavo z rastlinskimi živili: na kilogram kruha nastane okoli 750 gramov CO_2-eq, pri krompirju 200 in pri zelenjavi le 150 gramov. Na univerzi v Giessnu je bila v osemdesetih letih utemeljena znanstvena smer prehranska ekologija, ki sledi celovitemu pristopu in opisuje principe trajnostne prehrane. Njeni pionirji so med drugimi tudi prehranski znanstvenik Karl von Koerber, Thomas Männle, Thomas in Claus Leitzmann. Poleg zdravstvene dimenzije so vključene tudi ekološke, ekonomske in socialne dimenzije naše prehrane. Konkretno se preiskuje vse »od polja do krožnika«, na primer proizvodnja, embalaža, prevoz, priprava in poraba naših živil, pa tudi odstranjevanje odpadkov, ki vplivajo na štiri dimenzije. Cilj prehranske fiziologije je razvoj priporočil za način prehranjevanja v prihodnosti, ki hkrati prispeva k rešitvi mnogoterih ekoloških, ekonomskih, socialnih in zdravstvenih problemov.

Freiheit für Tiere 1/2014
Članek je izšel v: Natur und Medizin 2/2013
Prevod: Blanka Prezelj

Je lahko zdravnik dober in pošten, če pacientu svetuje uživanje živalske hrane?

Vsako leto v okviru revije Viva poteka tradicionalna akcija Moj zdravnik, v kateri bralci glasujejo za zdravnika, ki jim je najbolj pri srcu. »Moj zdravnik ima vedno čas zame. Pozna me po imenu. Spoštuje me, zato mu zaupam. Skupaj z mano se veseli in sočustvuje… Ali je tudi vaš zdravnik takšen? Zdravnik je človek, na katerega se obrnemo po pomoč, ko se znajdemo v stiski. Zdravnik, ki svoje delo opravlja s srcem, nam tudi pomaga predvsem kot človek, zato je njegova pomoč toliko dragocenejša. Dandanes sta zdravnik in pacient partnerja, ki ju druži skupni cilj,« so zapisali na spletni strani Vive, ki pravijo, da se bo pri letošnjem glasovanju še zlasti poudarjala poštenost in zaupanje zdravnikov.

Akcija mi je v osnovi všeč, saj bralci izpostavljajo določene pozitivne lastnosti pri svojih zdravnikih. Mnogi zdravniki so kot ljudje dobri po srcu in to pacienti znajo ceniti. Toda osnovna zdravnikova vloga ni, da se dobro razume z bolniki in si zanje vzame čas ter jih pozna po imenu. To je seveda izredno koristno in dobrodošlo. Njegova osnovna vloga je, da postavi pravo diagnozo in potem pacientom poda pravi recept, kako pozdraviti bolezen. Glavno merilo za kakovost zdravnika bi torej moralo biti njegova učinkovitost pri pomoči bolnikom.

Kot že omenjeno, naj bi v letošnji akciji iskali predvsem zdravnike, ki so najbolj pošteni. Skoraj vsi slovenski zdravniki so pod vplivom farmacevtske industrije, ki preko njih vsiljuje svoje proizvode na slovenski trg. Zdravniki svojim pacientom zelo radi predpisujejo zdravila oz. droge tudi takrat, ko to sploh ni potrebno. V večini primerov zdravila niso nujno potrebna. Poleg tega zdravila nikoli ne pozdravijo bolezni, zgolj potlačijo simptome in bolezen se v prihodnosti pokaže še v hujši obliki. Je to pošteno do bolnikov? Odgovor je zelo jasen: Ne! Je pošteno do bolnikov, da jim zdravniki priporočajo uživanje živalske prehrane, ki dokazano povzroča najhujše civilizacijske bolezni? Ne! Je pošteno do ljudi, da jim bogovi v belih haljah vsiljujejo koktajle strupov oz. cepiv, čeprav se mnogi od zdravnikov dobro zavedajo, da to škodi človeškemu organizmu? To ni pošteno!

Skratka, ocenimo lahko, da so skoraj vsi slovenski zdravniki iz strokovnega vidika nepošteni. V prenesenem pomenu so tudi podkupljivi, kajti prodali so svojo dušo farmacevtski industriji, oziroma zlezli v posteljo z njo.
V strokovnem smislu je torej dober zdravnik tisti, ki med drugim ljudem priporoča uživanje rastlinske hrane, ki jim ne vsiljuje po nepotrebnem jemanja zdravil in ki jim odsvetuje cepljenje. Ameriški zdravnik dr. John McDougall pravi, da je najbolj srečen zdravnik na svetu, kajti njegovim pacientom se zdravje zelo izboljša, saj vsakomur svetuje uživanje polnovredne rastlinske prehrane.

Tudi v Sloveniji je nekaj svetlih imen. Zdravnik dr. Tomislav Majić, ki je med drugim tudi strokovnjak za postenje, je dejal: »Časten, zares humanistično opredeljen zdravnik ne bi smel biti mesojedec, ne lovec in ne vojak.« (revija Osvoboditev živali, letnik 2006)

In še izjava veganskega zdravnika mag. Miloša Židanika: »Koliko smo zdravniki pri svojem delu verodostojni, če se obnašamo v nasprotju z zdravim načinom življenja? K meni je prišel bolnik, ki je od svojega zdravnika dobil priporočilo, da naj shujša. Njegov zdravnik je imel sam prekomerno telesno težo in njegov bolnik ga ni resno jemal.« (revija Isis, november 2013)

Damjan Likar

Bodo tožili državo, ker so zboleli zaradi uživanja živalske prehrane?

Pred časom sem bil na predavanju, kjer je neka nekdanja zdravnica povedala, da se je strogo držala prehranjevalne doktrine uradne medicine oz. smernic zdravega prehranjevanja, toda kljub temu je bilo njeno zdravje povsem na psu. Pozdravila se je šele s postom. Ko sem njeno zgodbo omenil prijatelju, mi je odvrnil, da bi bilo dobro, če bi nekdanja zdravnica tožila državo.

Njegov predlog se zdi zelo smiseln. Vsako leto v Sloveniji zaradi prehrane, ki jo priporoča država (ta prehrana vključuje tudi meso, jajca, kravje mleko, živalske izdelke), zboli ali predčasno umre na desetine ali celo na sto tisoče ljudi. Ljudje zaupajo predstavnikom države, v zameno za to slepo zaupanje pa pridobijo številne civilizacijske bolezni, ki so posledica uživanja živalske prehrane (bolezni srca in ožilja, rak, diabetes, Alzheimerjeva bolezen, artritis, debelost, demenca, impotenca…).

Hitler ni osebno ubil nobenega človeka, je pa nahujskal množico svojih državljanov, da so ubijali druge ljudi. Zato se je zapisal v zgodovino človeštva kot eden največjih kriminalcev. Prav tako predstavniki držav osebno ne pobijajo ljudi, so pa nahujskali svoje državljane, da uživajo nezdravo prehrano, zaradi česar ti ljudje hudo zbolijo, oziroma predčasno umrejo. Posledice takšnega hujskanja so bolj zastrašujoče od Hitlerjevega hujskanja. Dr. Neal Barnard, eden redkih ozaveščenih zdravnikov, je izjavil nekaj dejstev, ki jih lahko dokaže: »Govedoreja je več prispevala k smrtnosti Američanov kot vse vojne v zadnjih sto letih, vse naravne nesreče in vse avtomobilske nesreče skupaj. Če se vam govedina zdi resnično prava hrana za prave ljudi, bi bilo dobro, da živite prav blizu prave bolnišnice.«

Kdo bo odgovarjal za takšen genocid nad ljudmi v zadnjem stoletju? Dokazov o škodljivosti uživanja prehrane živalskega izvora in koristnih učinkih uživanja polnovredne rastlinske prehrane je v današnjem času toliko, da bi lahko celo življenje preživeli na internetu ali brali knjige o tem, pa verjetno ne bi mogli vsega predelati. Najbolj pomembno je, da so ti dokazi obstajali že od začetka dvajsetega stoletja in da so predstavniki države vedeli zanje. Podrobno o tem govori npr. zdravnik dr. John McDougall. Toda kljub temu še danes večina držav, zlasti v zahodnem svetu, priporoča uživanje prehrane živalskega izvora. Z drugimi besedami to pomeni, da zdravstvena in kmetijska politika namerno škodujeta svojim državljanom.

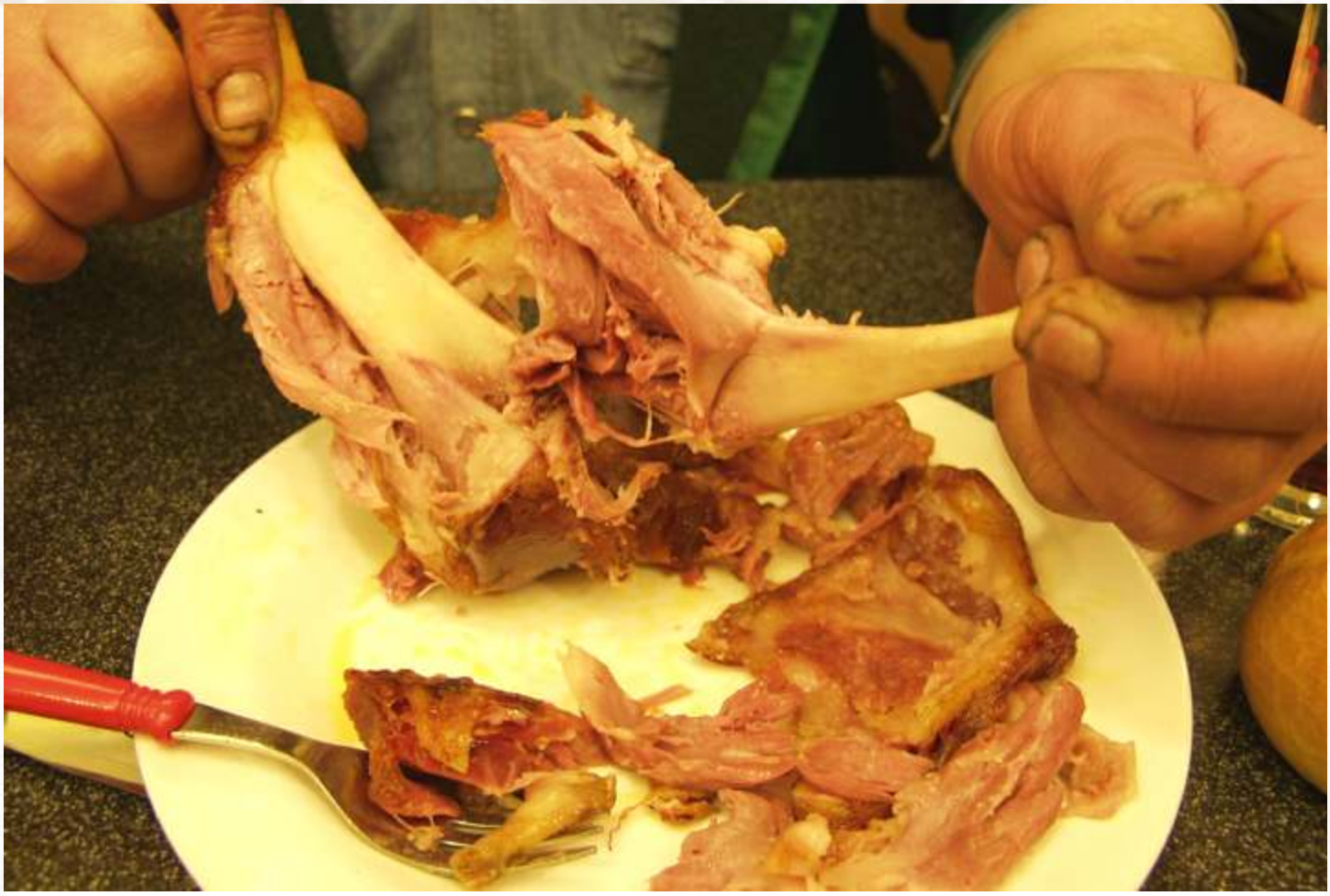
Bo kdo izmed politikov in birokratov kdaj odgovarjal za te zločine proti človeštvu? Namerno govorim zgolj o politikih, kajti oni ustvarjajo tudi zakone, da sploh lahko obstaja najbolj uničujoča gospodarska panoga na tem planetu, ki se imenuje živinoreja. Tožba bolnih in zavedenih državljanov bi vsekakor bila korak v pravo smer, da se ustavi te gangsterje v kravatah. Toda koga tožiti? Kandidatov, ki naj bi stopili pred sodnika, je namreč ogromno. Postavlja se mi vprašanje, ali niso za bolno populacijo soodgovorni tudi zdravniki, čeprav oni samo izvajajo program, ki so se ga naučili na fakultetah? Izvajanje njihovega medicinskega programa (ki je pod vplivom farmacevtske industrije) je pogosto bolj podobno izdajanju certifikata za mrliški list.

Damjan Likar

O navadah

Vedno znova me presune, kako se ljudje oklepamo prehrambenih navad in kako težko jih spremenimo. Pa bi si mislil, da bo bolezen dovolj močan motiv za spremembo. Morda sklepam po sebi. Vedno znova srečujem ljudi s prekomerno težo, ki raje s seboj prenašajo 50 kilogramov odvečne teže z vsemi posledicami (težave s hrbtenico, kolki, srcem, pritiskom, sladkorno), kot da bi spremenili način prehranjevanja. Vztrajajo v iluziji, da skoraj nič ne pojedo. Poznam ljudi, ki jim je zdravnik svetoval spremembo prehrane zaradi porasta maščob v krvi. Spremenili so prehrano, laboratorijske vrednosti so padle v meje normale, nakar so nadaljevali s starim načinom prehranjevanja. Raje so se izognili laboratoriju. Poznam ljudi, ki zelo nezdravo živijo, pa mislijo, da lahko nezdrav način prehranjevanja uravnotežijo s postom enkrat letno ali s prečiščevalno kuro z zelenjevnimi sokovi ali z nakupom prehrambenih dodatkov – od pitja soka aloe vera, uživanjem klamatskih alg in čemaževih pripravkov. Več denarja bodo za te dodatke dali, bolj bodo učinkovali, tako mislijo. Katoliška cerkev je vedela, zakaj je prodajala odpustke. To je enako. Misel, da se je za greh možno odkupiti z denarjem, je v miselnosti ljudi ostala še iz srednjega veka. Če se pregrešimo pri hrani, se lahko odkupimo s postom in prehrambenimi dodatki. Kakšna iluzija!

Bolezen je znak, da nekaj delamo narobe. Vedno gre za preplet več dejavnikov. Najprej gre za našo biološko danost, za naše telo in nagnjenost za razvoj neke bolezni, npr. neke vrste raka. Potem pa za to, kar v naše telo vnesemo: zrak, pijačo, hrano, stres ali ljubezen. Če ugotovimo, da lahko s spremembo prehrane bolezenski potek spremenimo, in se za to odločimo, in če dejansko pride do ozdravitve, lahko v tej spremembi vztrajamo ali pač ne. A sama logika pove, da če je telo isto, kot je bilo prej, in če nismo od vnosa v telo ničesar spremenili, je samo vprašanje časa, kdaj se bo bolezen povrnila. Poznam ljudi po operaciji raka, ki raje vedno znova hodijo na boleče preiskave in posege skupaj s kemoterapijo z vsemi posledicami, kot da bi karkoli spremenili v svojem načinu prehranjevanja, kar bi jim lahko omogočilo ozdravitev. Pravzaprav se mi smilijo, a kot da nalašč izbirajo vlogo žrtve in bolnika, ker to iz tega ali onega razloga potrebujejo. Dejstvo je, da je tako enostavneje. V vsakem od nas je namreč težnja, da odgovornost za svoje zdravje in odločitve prepustimo nekomu drugemu zunaj nas, da smo samo bolniki, zdravniki pa samo zdravniki, namesto da bi prebudili zdravnika v samih sebi in aktivno iskali pot do zdravja. Lažje je sprejeti tableto, operacijo, kemoterapijo, kot karkoli spremeniti. Kako to?



Na tem mestu bom spregovoril o prehrani, ker hrana je tisto, kar nam je očitno najtežje spremeniti. Po eni strani imamo zelo jasne informacije, podkrepljene z dokazi, da je veganska hrana najboljši način zaščite pred vsakovrstnimi boleznimi, od raka, srčnožilnih obolenj, sladkorne bolezni, prekomerne telesne teže, do Alzheimerjeve bolezni in avtoimunih obolenj. Po drugi strani pa vztrajamo pri vsejedstvu. To samo kaže, da odločitev za prehranjevanje z živalskimi beljakovinami in maščobami ni povezana z našim razumom, ampak z nečim globljim, nezavednim. Kaj je to?

Ko se rodimo, se začnemo prehranjevati skozi usta. Dojenje ni le prehranjevanje, je tudi ponotranjanje ljubezni. Oboje se dogaja hkrati – dojimo se v objemu in v ljubečem očesnem stiku. Tako se nam prehranjevanje asociacijsko poveže z ljubeznijo. V našem kulturnem prostoru obstaja zelo značilna scena, ko mama hrani malčka in ko ima ta dovolj, mama nabaše novo polno žlico in reče, še eno za očka, pa eno za mamico, pa eno za babico, pa eno za bratca itn. Z drugimi besedami: če jih imaš rad, boš pojedel še eno žlico. In tako otrok izkazuje ljubezen, da pridno odpira usta, dokler ni njegova mama zadovoljna. In tretja scena! Ko otroci prihajajo domov, že odrasli, jih najprej čaka njihova najljubša hrana: s tem jim mama pokaže svojo ljubezen. Pogosto prav tiste mame, ki ne znajo odprto izreči besede ljubezni, to izrekajo s pomočjo kuhalnice. Njihovi otroci ta način razumejo in ga sprejemajo. Zato je hrana naših mam vedno najboljša Lahko naša žena kuha še tako dobro in zdravo, lahko gremo v Gostilno, ki vsake toliko časa išče šefa, pa bo naša mama vedno skuhala bolje in okusneje. Zato je lahko hrana tako dober antidepresiv in pomirjevalo, ker predstavlja asociacijsko povezavo z našim otroštvom in brezpogojno ljubeznijo, ki smo je bili deležni kot dojenčki in malčki. Seveda ne vsaka hrana! Pomemben je okus, ki omogoči pot v preteklost. Zato je hrana našega otroštva in zato so okusi našega otroštva tisti, ki se jim tako težko odrečemo. To vedo tudi ljudje, ki reklamirajo hrano in ob predelani in embalirani hrani nekega prehrambenega proizvajalca, zapišejo, da je pridelana tako, kot so hrano pridelovale naše mame. Mi raje posežemo po tej kot podobni hrani, kot po hrani proizvajalca, ki tega na konzervo pač ni zapisal.

Kakšna je rešitev te ujetosti v prehrano naše preteklosti, ki nam lahko pomaga v osamljenosti in žalosti? V večji budnosti, v ozaveščanju te nezavedne dinamike, v zavedanju, kako so korenine moje nezmožnosti v spremembi prehrane danes prav v prehrani mojega otroštva in v odločitvi, da je čas, da odrastem. Čas, da prepustim otroštvo otroštvu in se s pomočjo razuma odločim za drugačno hrano. Za takšno, ki ne bo ranila živali in mi bo s tem tudi omogočila, da postanem boljši človek. V tem je pravi trik odraščanja, da napredujemo iz manj v bolj zrele oblike funkcioniranja in čustvovanja, da se s pomočjo razuma odločamo, kaj je bolje za nas, za druge in za planet. Veganska hrana je tista, ki »po naključju« ustreza vsem tem kriterijem. Čas je, da odrastemo! Čas je za spremembo!

mag. Miloš Židanik, dr. med.,
spec. psihiater in psihoterapevt

Enostaven veganski izziv

V Slovenskem veganskem društvu od oktobra 2013 samostojno organiziramo 30-dnevni Enostaven veganski izziv kot pomoč in spodbudo pri prehodu na veganski način prehranjevanja. Prvi Enostaven veganski izziv je v Sloveniji potekal marca 2013 v sodelovanju z Avstralsko organizacijo živali (ALV), ko je v izzivu sodelovalo več kot 620 ljudi. Ker je bil odziv sodelujočih izjemno dober, smo v Slovenskem veganskem društvu oktobra 2013 prvič organizirali izziv samostojno, od takrat pa izziv poteka vsak mesec, začenši s prvim dnem v mesecu. Do danes (marec 2014, op. a.) je izziv v Sloveniji opravljajo že več kot 1.300 ljudi.

Izbirate lahko med dvema izzivoma

Pri prijavi na izziv (na spletni strani vegan.si/EVI) lahko izberete enega ali pa oba od izzivov:

KLASIČNI VEGANSKI IZZIV – temelji na veganski prehrani, ki vključuje vse mogoče rastlinske jedi, tudi alternative jedem živalskega izvora in nadomestke živil živalskega izvora. Primerna je predvsem za tiste ljudi, ki z veganstvom šele začenjajo in še vedno pogrešajo stare okuse.

SOS VEGANSKI IZZIV – osnovan na veganski prehrani, ki vključuje minimalno predelano in nepredelano hrano z nizko vsebnostjo soli/natrija, olja/maščob in sladkorja/sladil (»SOS«).

Medtem ko je klasični veganski izziv bolj priljubljen pri ljudeh, ki se z veganstvom šele spoznavajo, pa je SOS veganski izziv privlačnejši za vegane, ki bi želeli v svoj jedilnik vključevati več nepredelane hrane.

Kaj lahko pričakujete?

- vsakodnevna informativna elektronska sporočila z nasveti, napotki in odgovori na najpogostejša vprašanja ter predlaganim jedilnikom za vsak dan (vključno z recepti),

- brezplačen spletni program in literaturo na temo zdravja ter veganstva,

- svojega veganskega mentorja, ki vam bo na voljo za vsa vaša vprašanja in vas preko elektronske pošte spodbujal z lastnimi izkušnjami,

- pomoč v okviru Facebook Skupine za pomoč udeležencem Enostavnega veganskega izziva, kjer lahko postavljate vprašanja in preverite, kako gre ostalim soudeležencem.

Približno na pol leta organiziramo večji Enostaven veganski izziv z obsežnejšo promocijo, razpisanimi nagradami za tiste, ki uspešno opravijo izziv, in uvodnimi ter zaključnimi predavanji, s katerimi udeležence izziva (in ostale zainteresirane) seznanimo z osnovami veganstva in jih še dodatno motiviramo za veganstvo.

Kdo se prijavlja in koliko je uspešnih?

Največ prijavljenih na izziv je pred opravljanjem izziva vsejedov (37 %), sledijo lakto-ovo vegetarijanci (21 %), vegani (17 %), ribojedi (10 %) in lakto vegetarijanci (8 %). Ostali se v navedene prehranske skupine ne morejo razvrstiti. Izziv je uporabna pomoč tudi za ljudi, ki so vegani postali šele pred kratkim in bi se želeli o veganstvu bolje izobraziti, prejeti več receptov ali pa potrebujejo še nekaj spodbude.

Prijavljenim nudijo pomoč mentorji – le-tega izbere povprečno 60 % prijavljenih. Mentorji so vegani, ki so pripravljeni s svojimi izkušnjami in znanjem pomagati sodelujočim v izzivu. Pomoč poteka preko elektronske pošte, lahko pa tudi na srečanjih v živo, v kolikor se mentor in sodelujoči v izzivu tako dogovorita. V okviru izziva, ki je potekal oktobra 2013, smo po različnih krajih v Sloveniji organizirali tudi 12 srečanj v živo z veganskimi mentorji.

Od oseb, ki izpolnijo zaključni vprašalnik po koncu izziva, jih povprečno več kot 80 % uspešno opravi izziv. Mnogi od sodelujočih zatrjujejo, da bodo še naprej ostali vegani ali pa vsaj poskušali v svojo prehrano vključevati čim večji delež rastlinske prehrane. Na splošno so komentarji sodelujočih po koncu izziva zelo pozitivni in nekaj od njih si lahko preberete v nadaljevanju.

Udeleženci izziva o dobrih straneh veganske prehrane

»Dobro počutje, ne napihuje me več, ekonomičnost, enostavnost ... in nikomur ni bilo potrebno umreti, da sem potešila svoj apetit.« Sanja, 26 let

»Dobro počutje, več energije, mirnost, razpoloženje in krepitev ustvarjalnosti. Misli so bolj prožne, veliko bolj si odprt, dovzeten, pozoren, koncentracija.« Maja, 23 let

»Dobra stran je definitivno počutje, manj možnosti zaužitja "junk" hrane, nov spekter receptov, nič težkega želodca in sluzi (opazila sem, da me mlečni izdelki zelo zasluzijo).« Anja, 29 let

»Boljše počutje, manj hlepenja po sladkem, manjši občutek lakote.« Jana, 37 let

»Boljše počutje, napenjanje je izginilo, nič zaspanosti čez dan, izguba nekaj kilogramov … In seveda reševanje živali.« Aleksandra, 25 let

»Lažje sem začela spati in vstajati, bolj sem spočita in imam neizmerno več energije in zagona, bolj sem se začela pogovarjati z naravo in jo spoštovati, predvsem se je zavedati, kakor tudi vseh živali, ki imajo pravico, da živijo in preživijo.« Sandra, 25 let

»Dobro počutje, izguba odvečne maščobe v telesu.« Anja, 24 let

»Brez težav sem izgubila nekaj kilogramov, obenem pa sem se lahko najedla do sitega. Je izjemno enostavno prehranjevanje, če si ga narediš. Je prehranjevanje obilja in neskončnih možnosti.« Naja, 23 let

»Presenetljivo je veganska prehrana cenovno bolj ugodna, vsaj zame.« Špela, 22 let

»Dobra stran je predvsem ta, da kilogrami kopnijo.« Tajda, 22 let

»Predvsem veliko energije, čista koža in lažja prebava.« Tanja, 23 let

»Boljša telesna pripravljenost na treningih – manjša utrujenost in hitrejša regeneracija, več energije, manj občutka lakote.« Valerija, 21 let

»Dobro počutje, predvsem pa zadovoljstvo nad tem, da lahko pomagam živalim.« Saša, 62 let

»Odlično počutje, mirna vest in boljši videz.« Nina, 24 let

»Veliko manj pogosto sem začutila občutek lakote, telo je bilo polno energije za delo in vsakodnevne izzive.« Teja, 19 let

»Opazila sem tudi, da je čas regeneracije po teku krajši, kar je zame VELIK plus.« Iris, 33 let

»Dobrih strani je veliko: boljše počutje, manj moteč vonj telesnih izločkov, boljša prebava in predvsem mirna vest.« Ana Marija, 27 let

»Zelo dobro se počutim, zjutraj lažje vstajam, telo se je prečistilo, ne občutim tiste konstantne lakote več, uživam v pripravi obrokov, tako fizično kot psihično sem zelo na višjem nivoju.« Eva, 25 let

»Shujšala sem brez stradanja (celo jedla sem več kot ponavadi), odkrivala sem nove okuse, znebila sem se odvisnosti od hrane, počutje je perfektno, zopet sem dobila koncentracijo in končno sem zadovoljna s seboj.« Marjanca, 22 let

»Opazila sem, da pri športu (sem tekačica na dolge proge in judoistka) dosegam mnogo boljše rezultate. Med izzivom sem ugotovila, da se ob takšni prehrani počutim super, tako telesno kot psihično, saj verjamem, da z majhnimi odrekanji pomagam, da je svet vsaj za kanček lepši.« Mojca, 19 let

»Hitra prebava, več energije, lepša koža, izguba maščobnih obročkov.« Barbara, 21 let

»Izgubila sem občutek krivde, ki sem ga čutila zaradi uživanja živalskih izdelkov, bolj v stiku s seboj sem, celo teči sem začela v tem času.« Sabina, 23 let

»Dobrih stvari je več, meni najpomembnejša pa je ta, da se mi je izboljšala prebava. Ko sem uživala mlečne proizvode, moja prebava ni bila dobra. Precej lahkotnejši občutek, več energije in radosti.« Monika, 21 let

»Dobra stran veganske prehrane poleg zdravja je tudi ta, da danes obstajajo veganske zamenjave za praktično vse izdelke. Slabe strani ni.« Aneja, 24 let

»Nisem več odvisna od sladkarij in izgubila sem nekaj odvečne telesne teže.« Helena, 22 let

Slovensko vegansko društvo, www.vegan.si
Spletna stran Enostavnega veganskega izziva: www.vegan.si/EVI

Športniki vegani

Ameriško združenje za prehrano: Vegetarijanska prehrana je primerna za ljudi vseh starosti in za športnike

Največje združenje ameriških in kanadskih strokovnjakov za prehrano American Dietetic Association and Dietitians of Canada (ADA, 2009), zastopa v primeru rastlinske prehrane jasno stališče:

»Ameriško združenje za prehrano in Združenje kanadskih strokovnjakov za prehrano sta mnenja, da sta dobro načrtovani vegetarijanska prehrana in čisto rastlinska (veganska) prehrana zdravi, koristni za zdravje, zadovoljita vse potrebe po hranilnih snoveh in preprečujeta ali lajšata zdravljenje nekatere bolezni. Dobro načrtovana vegetarijanska prehrana je primerna za ljudi vseh starosti, tudi nosečnice in doječe matere, dojenčke, otroke, mladostnike in športnike.«

Ameriška zdravniška komisija PCRM: Veganska prehrana je najbolj zdrava oblika prehrane

Ameriški Zdravniški odbor za odgovorno medicino (PCRM) gre še korak dlje in priporoča vegansko prehrano kot najbolj zdravo zaradi naslednjih razlogov:

»Veganska prehrana je še bolj zdrava kot vegetarijanska prehrana. Veganska prehrana ne vsebuje holesterola, manj maščob, nasičenih maščob in kalorij kot vegetarijanska prehrana. Znanstvene raziskave kažejo, da se koristi za zdravje povečajo, če se količina hrane živalskega izvora v prehrani zmanjša, zaradi česar je veganska prehrana najbolj zdrava.«

- - -

Ali ste vedeli, da veliko uspešnih športnikov jé le rastlinsko hrano, ki je optimalna, saj vsebuje veliko kompleksnih ogljikovih hidratov, beljakovin, mineralov in vitaminov, ki zagotavljajo potrebno energijo za športnike?

Na neki točki v karieri športniki iščejo alternativne načine, da bi dosegli svoj maksimalni potencial. Medtem, ko nekateri posegajo po tabletah in praških (ki imajo nevarne stranske učinke), drugi spremenijo svojo prehrano in se začnejo prehranjevati povsem rastlinsko.

Veganska prehrana zagotavlja koristi športnikom med vadbo in predvsem pri regeneraciji in tako povečuje njihovo učinkovitost med tekmo. Olimpijske medalje, svetovni rekordi, naslovi svetovnih prvakov in drugi športni uspehi so dokaz za to!

Moč rastlin: Olimpijske zmage, svetovni rekord, naslov svetovnega prvaka in drugi športni uspehi

Foto: Ryan Born, Depositphotos

Martina Navratilova je ena izmed najboljših teniških igralcev vseh časov. Osvojila je 18 Grand Slam turnirjev. Leta 2006, malo pred svojim 50. rojstnim dnevom, je v mešanih dvojicah zmagala na turnirju US Open. Martina Navratilova je prepričana: »Prehrana na rastlinski osnovi je najboljša: sveže sadje in zelenjava, polnozrnate žitarice, če je le mogoče iz ekološkega kmetovanja. Naj vas ne opredeljuje vaša starost!«

Foto: Manfred Werner

Carl Lewis je eden izmed najbolj uspešnih športnikov v zgodovini športa in je bil imenovan za »športnika stoletja«. Leta 1999 je bil devetkrat olimpijski zmagovalec in osemkrat svetovni prvak. Carl Lewis je s svojo celotno ekipo prešel na rastlinsko prehrano in se med tekmovanji prehranjeval izključno kot vegan.

Foto: Sportsforpeace

Edwin Moses je bil najboljši tekač čez ovire. Bil je dvakratni olimpijski prvak in dvakratni svetovni prvak v teku na 400 m z ovirami. Štirikrat je izboljšal svetovni rekord in med leti 1977 in 1987 na 122 zaporednih tekmah ostal neporažen. Moses je bil in je vegetarijanec in zagovornik človekovih pravic in miru. Leta 2006 je Edwin Mose na nemški gala prireditvi Sportpresseball prejel odlikovanje »športnik s srcem«

Foto: Sportsforpeace

Mike Tyson je legenda in večkratni svetovni prvak v boksu. Številni škandali so privedli do njegovega padca. Danes je »železni Mike« našel svoj notranji mir: »Ne pijem alkohola, ne kadim, ne drogiram se. Jem vegansko, nič mesa, mleka in jajc. «

Foto: Donovan Jenkins

Brendan Brazier je bil profesionalni Ironman triatlonec in zmagovalec kanadskega ultramaratona med letoma 2003 in 2006. Bil je vodilni pionir za popolnoma rastlinsko prehrano, zlasti za športnike. Njegova knjiga »The Thrive Diet«, je bistveno spremenila vegansko prehano.

Foto: adventureV.com

Strokovnjakinja za šport **dr. Katharina Wirnitzer** je gorska kolesarka in uspešno sodeluje v Trans Alp Challenge, enem od najtežjih kolesarskih dirk. S »bikeeXtreme« je kot prva na svetu predstavila znanstveno študijo o uspešnosti veganskih ekstremnih športnikov, ki je pokazala, da je veganska prehrana zelo primerna zlasti za vzdržljivostne športne panoge.

Foto: Carlos Anthonyo/PETA

Johanna Jahnke, kapetanka rugbi kluba St. Pauli je sedemkratna nemška prvakinja in članica nemške državne reprezentance. Johanna Jahnke, letnik 1983, je od svojega 17. leta veganka. Tudi njen mož je uspešen igralec rugbya in vegan. Oba njuna otroka odraščata kot vegana.

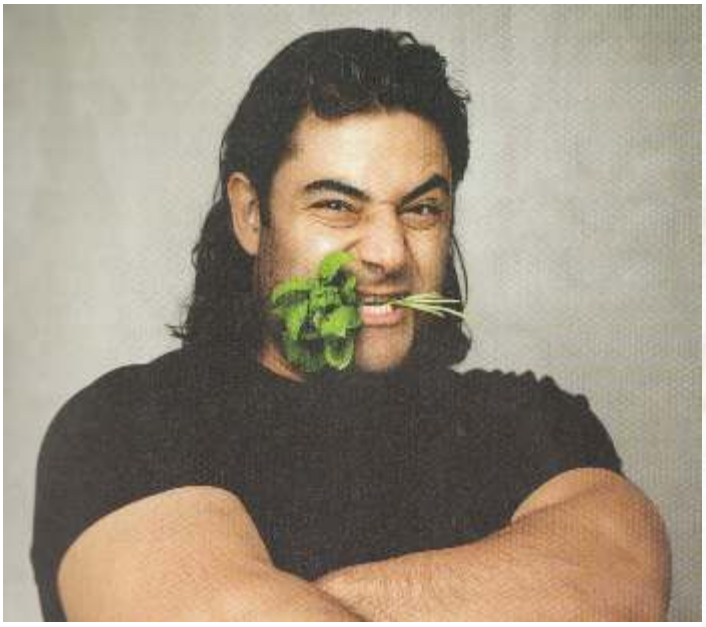


Foto: PETA

Patrick Baboumian je bil najmočnejši človek v Nemčiji. Leta 2011 je zmagal na prvenstvu Strongman. Leta 2012 je postal evropski prvak v powerliftingu in postavil svetovni rekord v dviganju pivskega soda (150,2 kg). Patrick Baboumian je že dolgo vegetarijanec. Leta 2011 se je odločil, da iz sočutja do živali postane vegan. Pravi: »Meso je veliko breme za metabolizem. Pred šestimi leti sem bil kot Strongman vegetarijanec še tarča posmeha. Zdaj se moji mesojedi konkurenti sprašujejo, če delajo kaj narobe.«

Freihet für Tiere, 2/2014
Prevod: mag. Martin Vrečko

Dr. Katharina Wirnitzer: Športniki pogosto vedo premalo o prehrani

Dr. Katharina Wirnitzer: Skrbno načrtovana in dobro izvedena veganska prehrana nam daje vrsto prednosti. Nudi odlično zdravje, maksimalno zmogljivost in vzdržljivost, pospešuje regeneracijo in obrambne sposobnosti proti boleznim.

Glede na sposobnost regeneracije in imunsko obrambo so veganski športniki nedvomno v prednosti, tako imajo predvsem veganski vzdržljivostni športniki premoč v primerjavi s tistimi, ki jedo mešano hrano. Boljša imunska obramba veganskih športnikov temelji na večjem vnosu vitaminov, mineralov, elementov v sledeh, balastnih snovi in antioksidantov, kar se kaže v boljšem zdravju in boljši obrambi proti virusom in bakterijam. Prav to je osnova športne zmogljivosti in povečane zmožnosti regeneracije ter sposobnosti obrambe proti boleznim.

Le zdravi atlet – ki je optimalno oskrbljen in (tako rekoč) nikoli bolan – lahko svoj trening izvaja v okviru načrtovanega programa, z naknadno optimalno regeneracijo, konsekventno in dolgotrajno ter brez zamud zaradi obolenj, stagnacije ali celo nazadovanja med treningom, in tako izboljšuje svojo zmogljivost, da lahko na tekmovanjih dosega najboljše rezultate na najvišjem nivoju.

Že v začetku 20. stoletja so zgodnje študije dokazale prednost izključno rastlinske prehrane in pokazale, da so najvišji dosežki direktno povezani z zgolj rastlinsko prehrano. Primerjava med športniki, ki se prehranjujejo strogo vegetarijansko in mesojedimi športniki je v končnem rezultatu pokazala, da imajo rastlinojedi atleti 2-3-krat večjo zmogljivost (!) v moči, odpornosti in vzdržljivosti. To pomeni, da so pri istočasnem, močno zmanjšanem času za regeneracijo, ki je znašal le petino (!) časa, ki ga za to potrebujejo mesojedci, lahko vegetarijanci prenašali veliko večje obremenitve v veliko daljšem času.

Hrana je podlaga, na kateri lahko najvišje zmogljivosti uspevajo ali propadajo. To se pokaže predvsem pri etapnem teku. Moje znanstveno delo dokazuje, da je veganska prehrana, še posebej za izredno velike zahteve v ekstremnem vzdržljivostnem in zmogljivostnem športu, najbolj priporočljiva. Rezultati moje najnovejše publikacije (Prva veganska prehranska taktika v tekmovalnem športu na svetu: Wirnitzer et. al., Januar 2014) nekega 8-dnevnega mountainbike tekmovanja znova dokazujejo, da so ti prehransko - fiziološki izzivi dosegljivi s skrbno načrtovano in izvedeno vegansko prehransko strategijo. Študija dokazuje, da se lahko zmogljivost veganskih vzdržljivostnih športnikov z intenziteto obremenitve 80 odstotkov maksimalne laboratorijske zmogljivosti ali 88 odstotkov maksimalne srčne frekvence vzdržuje v tekmovanju, dolgem več kot 8 dni, in to prav zaradi

Foto: adventureV.com

veganske prehrane, ki zagotavlja ravno pri obremenitvah med tekmovanjem optimalno oskrbo in je na ta način regeneracija najbolje podprta. Športnik ostaja med tekmovanjem v polni zmogljivosti in je za naslednjo etapo hitreje zopet pripravljen na napore. Čista rastlinska hrana nudi torej mnogotere prednosti za športnika. Dobro načrtovana in izvedena veganska prehrana nudi:

- povečano zmogljivost,
- pokrivanje povečane potrebe po energiji in hrani,
- hitrejše polnjenje mišičnih depojev energije,
- hitreje si opomoremo in tako skrajšamo čas regeneracije.

Iz navedenih razlogov je veganska prehrana najprimernejša za optimalno oskrbo z energijo in vitalnimi snovmi, še posebej pri športnikih.

Kompleksni ogljikovi hidrati so pravo »gorivo« za športnike in aktivne ljudi

Freiheit für Tiere: Napisala si predgovor k nemški izdaji »Vegan v vrhunski formi« kanadskega atleta triatlona in ironmana Brendana Brazierja. V njem primerjaš naše telo z avtomobilom, ki permanentno vozi v »rdečem območju«, če mu ne damo ustreznega »goriva«. Katero gorivo je za aktivne ljudi in za športnike najbolj ustrezno?

Dr. Katharina Wirnitzer: Žal športniki in trenerji strašljivo malo vedo o prehrani. Ravno športniki pogosto škodujejo samim sebi v prizadevanju, da bi se za boljše dosežke v fitnesu in za večjo mero zmogljivosti čim bolje prehranjevali. V prepričanju, da se prehranjujejo izredno zdravo in primerno za športnike, se pogosto prehranjujejo napačno in celo slabše kot povprečni vsejedci.

Pomen ogljikovih hidratov kot glavnega goriva za zmogljivost je znan že iz 30-ih let 19. stoletja. Že takrat je bil dokazan vpliv ogljikovih hidratov na ohranjanje in izboljšanje vzdržljivosti in zmogljivosti. Ogljikovi hidrati izboljšujejo tekmovalne dosežke pri visokih temperaturah in intenzitetah obremenitve nad 80 odstotkov maksimalne zmogljivosti.

Vzdržljivostnim športnikom znanstveniki na podlagi pozitivnega vpliva na dolgotrajne in maksimalno intenzivne obremenitve priporočajo rastlinsko hrano kot optimalno strategijo za doseganje vzdržljivosti in zmogljivosti.

Predvsem triatlonci, tekači in kolesarji sledijo veganski prehrani zaradi prednosti, ki jo ima tovrstna prehrana na področju pokrivanja močno povišane potrebe po ogljikovih hidratih, saj ti po svoji kakovosti optimalno ustrezajo ekstremnim vzdržljivostnim ultra dolgotrajnim zmogljivostnim obremenitvam. Prav tako je oskrba z vitalnimi snovmi (konstantno ohranjanje telesne teže) najvišja. Proti mešani in vegetarijanski prehrani govori le premalo predstavljena ponudba ogljikovih hidratov.

Obstaja nešteto študij, ki dokazujejo, da je človeški organizem popolnoma prilagojen na rastlinsko hrano, telo lahko že ob običajnih vsakodnevnih razmerah najbolje uporabi in absorbira ogljikove hidrate, pri čemer je večja tudi zmogljivost. Pri intenzivnih in dalj časa trajajočih obremenitvah pri visokih temperaturah ta aspekt vedno bolj pridobiva na pomembnosti, saj telo z ogljikovimi hidrati učinkovitejše deluje in je hkrati minimalno obremenjeno.

Ogljikovi hidrati so torej optimalno gorivo, so prednostni, glavni vir energije za človeški organizem. Ogljikovi hidrati predstavljajo osnovo za vse ljudi in za vse vrste obremenitev, bodisi vsakdanjih, poklicnih ali športnih! To pomeni, da mora tudi športnik, ki uporablja predvsem

Foto: change2V.com

Znanstvenica na področju športa, Dr. Katharina Wirnitzer, ima redna predavanja na temo »Vegan & Sport«.

moč, najmanj 50 do 60 odstotkov dnevne energije pokrivati z ogljikovimi hidrati.

Torej: ogljikovi hidrati so prednostni, glavni vir energije za človekovo telo, ne pa beljakovine!

Beljakovine – živilo, o katerem imamo večinoma napačne informacije

Freiheit für Tiere: Mnogi športniki so prepričani, da so beljakovine glavni vir energije – za doseganje večje zmogljivosti in tako stavijo na meso. Kaj lahko poveste o tem s športno-znanstvenega vidika?

Dr. Katharina Wirnitzer: Beljakovine so od leta 1839, ko so jih odkrili, pa vse do danes, živilo, o katerem imamo večinoma napačne informacije in napačne razlage.

Teorija o beljakovinah (1842) razlaga, da je so beljakovine glavno gorivo za vsako mišično gibanje. So pa že malo zatem (1850-1860) dokazali, da so ogljikovi hidrati in maščobe glavna goriva za mišično aktivnost in tako je bila ovržena napačna teorija o beljakovinah. Kljub temu je mit o mesu še vedno močno zasidran v človekovi zavesti in do danes so beljakovine sinonim za meso. Od tod tudi napačna domneva, še posebej pri moških in pri športnikih: le v mesu tiči življenjska moč. Ta megalomanska kulturna napaka še danes temelji na globoko zakoreninjeni napačni miselnosti, da so beljakovine meso.

Človek ni mesojedec. Mnoge študije s področja biologije in antropologije jasno dokazujejo, da je človek pretežno rastlinojed. Le v ekstremnih časih pomanjkanja hrane za preživetje je človekov organizem načeloma sposoben izkoristiti živalske beljakovine. Encimi za prebavo beljakovin se pri človeku nahajajo šele v želodcu. Poleg tega ima človek desetkrat manj želodčne kisline za prebavo beljakovin kot tipični mesojedci, na primer domača mačka.

Beljakovine služijo v človekovem telesu predvsem kot gradivo, ne pa kot gorivo. Zato lahko telo beljakovine shrani za gorivo le do 5 odstotkov kritja potrebe po

energiji. Beljakovine so na splošno zelo precenjene. Če zaužijemo množino beljakovin, ki predstavlja 8 do 15 odstotkov celotnih kalorij, je to dovolj za zdravje in optimalno tudi za presnovo močno obremenjenega športnika.

Nešportniki – vegani so ne le zadostno oskrbljeni z beljakovinami, ampak za 10 do 12 odstotkov presegajo celotno energijo, ki naj bi jo po priporočilih zaužili. Vegani torej dosegajo sodobne prehranske smernice za priporočene količine beljakovin brez uporabe posebnih produktov ali nadomestkov za beljakovine, kajti vse potrebne esencialne aminokisline prejmemo z rastlinskimi beljakovinami. To pomeni, da pomanjkanje beljakovin za veganske športnike ni vprašanje. Iz tega sledi, da priporočilo 10 do 35 odstotkov ni nobena fiziološka potreba, temveč le strategija marketinga!

Zaključek: športniki so vedno zelo zaskrbljeni o tem, ali zaužijejo dovolj visoko kakovostnih beljakovin. A dejstvo je, da le pravilno naravnan in odmerjen trening naredi mišice močne in/ali vzdržljive, ne pa povišane ali prevelike količine zaužitih beljakovin.

Glavno gorivo – ogljikove hidrate pa v veliki meri obravnavamo mačehovsko. Kompleksni ogljikovi hidrati po eni strani s svojo počasno razgradnjo zagotavljajo manjša nihanja krvnega sladkorja pri istočasno relativno stabilnem nivoju glukoze, po drugi strani pa enakomerno oskrbujejo telo z energijo skozi daljša časovna obdobja. To je gorivo za zdravje in dobro počutje!

Vsi, predvsem pa športniki, bi se morali zamisliti zaradi na splošno premalo zastopanega deleža predvsem kompleksnih ogljikovih hidratov v ponudbi hrane, zaradi česar se morajo toliko bolj potruditi, da pokrijejo naravno potrebo po prednostnem glavnem gorivu, z zavestnim povečanjem količine zaužitih ogljikovih hidratov. Zato naj večji del dnevne energije pokrivajo z ogljikovimi hidrati, najbolje s polnozrnatimi proizvodi in predvsem z veliko sadja, zelenjave, oreškov, semen in kalčkov.

»Pri 16-ih letih sem prenehala jesti živali«

Freiheit für Tiere: Že v mladih letih si se odločila za vegansko življenje. Kaj te je do tega privedlo?

Dr. Katharina Wirnitzer: Prihajam iz družine mučiteljev živali, trgovcev z živino, kmetov, mesarjev in lovcev, pri čemer moram povedati, da smo bili pred generacijami še ponosni na te poklice oziroma stanove. Te »poklice« označujem kot mučenje živali, saj imam drugačno osnovo za odločitve kot moja družina pred generacijami. Zato zavestno sprejemam svojo odgovornost in govorim o teh stvareh jasno in brez prizanesljivosti.

Impulz za moj – najprej - etični vegetarizem (varovanje živali) in 9 let pozneje za etični veganizem (pravice živali) se je zgodil pri mojih 16-ih letih. Mislila sem si, da če svoje lase obarvam roza, modro ali rumeno, svoje nohte pisano in če pijem »le« mleko in jem jogurt, sir in jajca, ne povzročam živalim nobene bolečine - verjela sem, da s tem živalim pomagam in jih varujem. Moji užitki, šale in luksuz, moja oblačila in moje prostočasne dejavnosti naj ne temeljijo na trpljenju nemočnih. Takrat še nisem vedela, da naše najgrozljivejše nočne more ne bodo dosegale trpljenja, ki ga morajo prenašati živali z ravnanjem človeka. Tako sem s 16-imi leti pričela z vegetarijansko prehrano.

Naslovnica brošure Sport & Vegan

Dr. Katharina Wirnitzer je znanstvenica, ki se ukvarja z znanostjo o športu, je tudi fizik, docentka za športne znanosti, znanstvena publicistka, avtorica, športnica vzdržljivostnih in zmogljivostnih športov in trenerka (vodnica za turno kolesarstvo & mountainbike, vodnica za gorsko pohodništvo). Leta 2003 in 2004 je sodelovala na BIKE Transalp Challenge (Mountainbike-etapno tekmovanje, trajajoče več kot 8 dni).

Strastna outdoor športnica že od leta 1999 živi vegansko in je leta 2009 s svojimi raziskavami promovirala pozitivne vplive veganske prehrane na sposobnost vzdržljivosti v ultra-maratonskem športnem kolesarjenju.* Kot strokovnjak za čisto rastlinsko prehrano in prehransko taktiko v športu nam Katharina Wirnitzer predstavlja svoje izkušnje na internetnih straneh change2V in adventureV.

Change2V je namenjen vegetarijancem, veganom in tistim, ki to želijo postati. Prehranski-coaching, športni coaching, osebni trening, predavanja, delavnice, dogodki za podjetja, gastro- turizem-trening.

www.change2V.com

AdventureV je namenjen aktivnim in športnim vegetarijancem, veganom in tistim, ki to želijo postati. Aktivni dopust in športne počitnice, ki jih karakterizirajo naslednje značilnosti: pustolovščine, narava, veselje, zabava & dobro počutje ob vege hrani in bivanje, okusno, brez stresa in nekomplicirano. Pohodništvo s psi, mountainbike, tekmovalna kolesa, pohodništvo s krpljami, pohodništvo, vege dnevi, dogodki za podjetja.

www.adventureV.com

*Literatura: * Katharina Wirnitzer: bikeeXtreme. Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge. SVH - Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften, 2009. ISBN: 978-3-8381-0912-1.*
Wirnitzer KC & Kornexl E (2014). Energy and macronutrient intakte of a female vegan cyclist during an 8-day mountain bike stage race. Proc (Bayl Univ Med Cent); 27(1):42-45
Brendan Brazier: Vegan in Topform. Mit einem Vorwort von Dr. Katharina Wirnitzer. Unimedica Verlag, 2013

Vegan – iz ljubezni do živali

V času študija športa sem se intenzivno ukvarjala s prehrano. Deli sestavljanke v območju spopadov človek-prehrana-žival so se drug za drugim postavljali na pravo mesto. Leta 1999 se je mozaik zame izpopolnil: odkar imam 25 let, se ne le vegansko prehranjujem, ampak v celoti živim vegansko! Zame je bilo zelo enostavno na novo organizirati svoje življenje od danes na jutri, še posebej, ker pri tem nisem občutila nobenih pomanjkanj in omejitev, čeprav ljudje, ki so omejeni s predsodki, verjamejo, da se je treba nečemu odpovedati, osredotočajo se na to, česa ne smejo jesti.

To je napačno! Meni se ni treba prav ničemur odpovedati, da sem uspešna v poklicu, čedne zunanjosti, lepe notranjosti, športno fit in zdrava, sita, zadovoljna in srečna, prav tako se mi ni treba odpovedovati praznovanjem in slavnostnim obedom. Moja življenjska sreča ne temelji na izkoriščanju nemočnih živali.

Tako enostavno se živi vegansko – ničesar mi ne manjka! Ravno nasprotno, srečna sem, da svojega življenja ne gradim na trpljenju, moriji in ubijanju in sem ravno zato na vseh področjih svojega življenja maksimalno zmogljiva! Posledično sem se enostavno odgovorno odločila, da svojega življenja ne bom gradila na trpljenju in to na vseh področjih. Preprosto vzela sem si svobodo – in to lahko stori vsakdo - da se zoperstavim izkoriščanju in trpljenju nemočnih.

Živali pripadajo samim sebi, kot tudi vsak človek. Če neki oče reče: »moj sin«, je s tem mišljeno, da otrok pripada svojim staršem, a ni njihova lastnina, kot recimo avto. In če pri tem konsekventno razmišljamo do konca, so živali po zgodovini stvarstva in evolucije naše starejše sestre in bratje! Nihče namreč ne bi denimo svoje sestre, zgolj zavoljo kratkega užitka v žrelu, za vse življenje zaprl, posilil, izkoristil in umoril ali za en novi losijon brutalno in počasi mučil do smrti. Jaz lahko pomagam sama sebi, živali pa so nemočno izpostavljene mojemu ravnanju. Četudi bi se jutri izkazalo, da je veganstvo nezdravo, bi vztrajala pri veganskem načinu življenja – to je moj dolg do živali.

Posledica iz tega poklicno-privatnega procesa je torej, da že 15 let živim vegansko – iz etičnih, globalnih, zdravstvenih in športnih razlogov. To je bila najboljša in najbolj smiselna odločitev v mojem življenju. Svojim prizadevanjem, da s svojim poklicem, športom ali s svojim privatnim življenjem nikomur ne škodujem, predano sledim še naprej.

Z etičnega gledišča je ta pot najmanjša krivda. Jaz sem svojo pot našla – zame ni poti nazaj! Prihodnost je vege. Torej: GO VEGAN!

Nadaljnje informacije: www.adventureV.com, www.change2V.com, www.bikeeXtreme.org, www.peta.de/katharinawirnitzer

Freiheit für Tiere 1/2014
Prevedla Blanka Prezelj

Foto: Rob Campbell

Vegan v vrhunski formi

Brendan Brazier, kanadski triatlet in ironman, je vodilni pionir v polnovrednem, popolnoma rastlinskem načinu življenja. Njegova knjiga »The Thrive Diet« je prava revolucija na področju veganske prehrane.

Brendan Brazier se je že pri petnajstih letih odločil, da bo postal profesionalni športnik. Od takrat se prehranjuje vegansko, da bi bil bolj zdrav in boljši atlet. Za prebavo rastlinske hrane se ne potroši toliko energije, zato je ostane telesu več na voljo. Profesionalni športnik je tako več let eksperimentiral, da bi našel optimalno sestavo rastlinskih živil.

Njegov cilj je bil najti optimalen način prehrane za svojo zmogljivost, predvsem pa za regeneracijo. Uspeh se je pokazal: Brendan Brazier ni bil le profesionalni ironman triatlet, temveč tudi zmagovalec kanadskega ultramaratona na 50 kilometrov v letih 2003 in 2006. Za nepoznavalce: ironman triatlon vključuje 3,86 kilometrov plavanja, 180 kilometrov kolesarjenja in maratonski tek na 42,2 kilometrov brez odmora. Gre za najtežjo športno disciplino.

Leta 2007 je izšla njegova prva knjiga »The Thrive Diet«, v kateri Brendan Brazier razlaga, na kakšen način veganska prehrana prispeva k boljšim športnim dosežkom. Dieta »thrive« (ang. uspevati, imeti uspeh, op. prev) pa ni primerna samo za profesionalne športnike, temveč za vsakogar, ki želi doseči optimalno zdravje in zmogljivost ter preprečiti pojav bolezni.

Foto: Rob Campbell

Kanadčan Brendan Brazier se je pri petnajstih odločil, da bo postal profesionalni športnik. Od takrat dalje je tudi vegan, zaradi česar je bolj zdrav in v športu bolj konkurenčen.

Hugh Jackmann: Wolverinove mišice tokrat iz rastlinske hrane

»Kot večina od nas sem želel od sebe, od svojega telesa in duha, dobiti najboljše,« piše Hugh Jackman v predgovoru h knjigi The Thrive Diet. Za vlogo Wolverina v novem filmu X-men si je moral »prijesti« devet kilogramov mišic. Za prejšnje filmske upodobitve Wolverina je pogoltal »cele vasi kokoši«. Zaradi zdravja pa mu je bilo tokrat pomembno, da se je popolnoma odpovedal piščančjemu mesu. Zato se je začel ukvarjati z vegansko prehrano in sicer z dieto »thrive« Brendana Brazierja. »Ta profesionalni atlet je opisoval, kako dober učinek je imela veganska prehrana na njegov trening, ki je bil veliko zahtevnejši od mojega, in kako ga je rešila vsega, kar sem moral tudi sam prestajati med svojim treningom.« Več kot je igralec prebral o tem, bolj ga je stvar zanimala, dokler ni bil čisto navdušen: »V mojem poklicu moram za različne vloge tudi telesno drugače izgledati, kljub temu pa nisem več pripravljen tega doseči za vsako ceno. V prvi vrsti sem danes družinski oče in pravzaprav mi je bilo vedno pomembno, da sem živel kar najbolj zdravo in da sem s svojim telesom ravnal čim bolj spoštljivo. S tem sem želel biti otrokom zgled in jim utirati pot do zdravega in vitalnega življenja.«

S pomočjo prehranjevanja, ki ga je v svoji dieti »thrive« predstavil Brendan Brazier, je Hugh Jackman pridobil dodatno energijo in dosegel globok spanec. Ugotovil je, da je zaradi veganske prehrane tudi kot plesalec – nastopal je na Broadwayu – bolj gibčen in se ne utrudi tako hitro.

»Trdno sem prepričan, da je način prehranjevanja naše družbe v zadnjih desetletjih popolnoma zgrešen ter da je napačna prehrana skupaj z vsemi konzervansi, dodatki in praznimi kalorijami razlog za mnoge bolezni,« pravi Hugh Jackman. »Ta knjiga nam kaže pravo pot.«

Skrivnost diete »thrive« kanadskega triatlonca Brendana Brazierja

Na začetku svoje kariere kot poklicni športnik je Brendan Brazier zaužil 8000 kalorij na dan, da bi povečal zmogljivost na treningu. Po treningu pa je moral uvesti dolge odmore za počitek, saj se je moralo telo odpočiti od porabe energije, ki je nastala ob tako velikih količinah kalorij. Ta pojav Brendan danes imenuje »prehranjevalni stres«. »Ugotovil sem, da veliko konvencionalnih živil povzroča stalen povišan stres v telesu,« razlaga Brendan Brazier.

Prehranjevalni stres nastane zaradi danes običajne prehrane z veliko rafiniranimi ogljikovimi hidrati in nezdravo maščobo, kot so fast food, ocvrt krompirček,

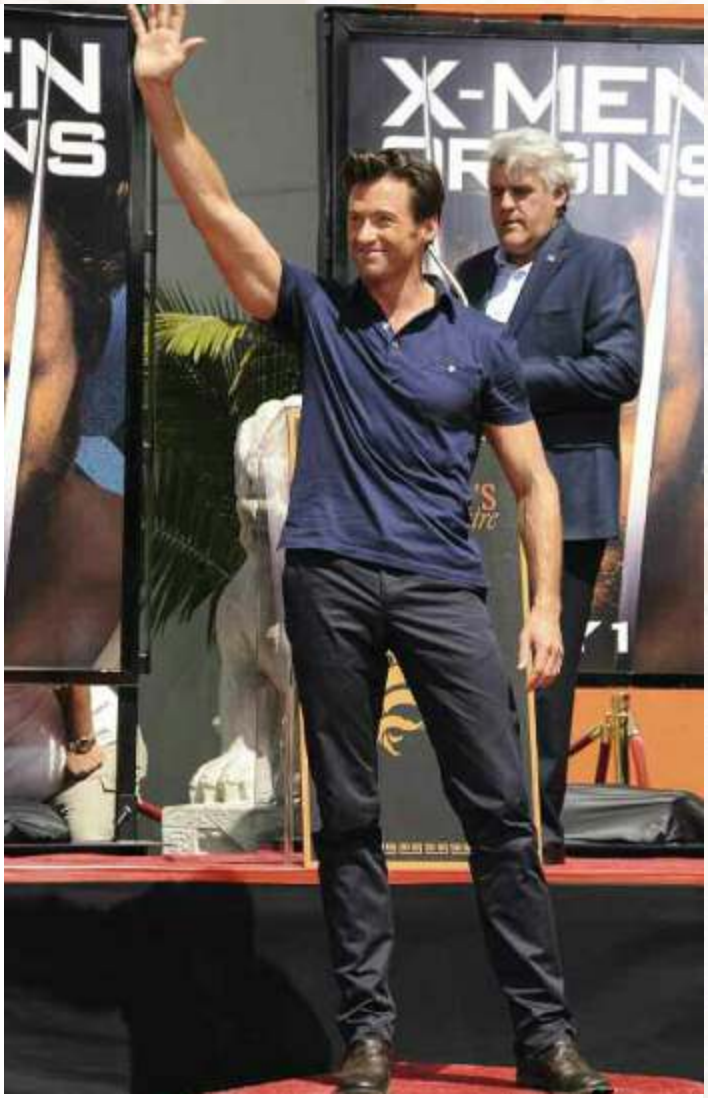


Foto: depositphotos.com

Za vlogo Wolverina v novem filmu X-men si je moral igralec Hugh Jackman »prijesti« 9 kilogramov mišic. Zaradi zdravja mu je bilo tokrat pomembno, da se je popolnoma odpovedal piščančjemu mesu. Zato se je začel ukvarjati z vegansko prehrano in sicer s pomočjo diete »thrive« triatlonca in ironmana Brendana Brazierja.

sladkani žitni kosmiči, sladke pijače, čips, sladkarije, čokolada. Kot profesionalni športnik je ugotovil, da postane hitro utrujen tudi ob uživanju živil, ki vsebujejo veliko škroba in kalorij, kot na primer testenine, kruh ali beli riž in da je ob takšni prehrani stalno lačen. Zato je ta živila nadomestil s takšnimi, ki so lažje prebavljiva in prinašajo več energije: amarant, kvinoja, ajda in divji riž, torej tako imenovane psevdožitarice.

Triatlet je odkril, da ključ do športnega uspeha leži v fazah regeneracije. Če se telo bolje in hitreje spočije, lahko hitreje spet začne s treningom. Ob hrani, ki je lažje prebavljiva, lahko telo energijo, ki bi jo sicer porabilo za prebavo, uporabi za druge stvari, torej za gradnjo mišic z boljšo funkcionalnostjo. »Moje telo je postalo bolj učinkovito in je lahko vložilo več energije v celično obnovo mišic, ki so bile prizadete ob treningu,« pravi Brendan.

Skrivnost diete »thrive« je v uživanju naravnih in neposredno uporabnih živil z visokim izkoristkom. Ob optimalni preskrbi z energijo in hranilnimi snovmi se telo hitreje regenerira. Visok izkoristek imajo poljski in vrtni plodovi, ki jih uživamo surove ali kuhane pri nizki temperaturi. Njihove bogate hranilne snovi se lahko neposredno in brez pretvorbe presnavljajo. Telesu prinašajo s hranilnimi snovmi bogato hrano z obilico naravnih vitaminov in mineralov. Njihove bazične značilnosti uravnavajo ph vrednost telesa. Telesu ni potrebno načenjati svojega energijskega ravnovesja.

Osnova prehrane so nepredelana zelenjava in sadje, ki jim dodajamo stročnice, psevdožitarice in semena, pa tudi hladno stisnjena olja, oreščke in avokado. Škrobnato zelenjavo, kot so krompir in buče, pa tudi polnozrnata žita, uživamo zelo zmerno. Za povečevanje zmogljivosti lahko takšno prehrano optimiziramo s »superživili«, kamor spadajo denimo andska korenina maca, legendarna alga chlorella in hranljivi konopljini proteini.

Brendan prisega na veliko presne hrane, ki je ne pregrejemo več kot do 48 stopinj. »Kuhanje in pregrevanje pri visokih temperaturah uniči encime in vitalne snovi, ki so potrebni za učinkovito prebavo,« piše v knjigi »The Thrive Diet«. Preden lahko telo predela kuhano hrano, mora najprej proizvesti encime, ki telesu pomagajo v procesu prebavljanja. Za to pa je potrebna energija, kar predstavlja določeno obremenitev.

Dieta »thrive« pomaga pri razgradnji telesne maščobe in izgradnji mišične mase, povečuje zmogljivost, zmanjšuje stres in potrebo po junkfood-u, prinaša duhovno jasnost in boljši spanec. Eno od načel je uživati manj kalorij, a kljub temu biti sit. Katherina Wirnitzer, doktorica športnih znanosti in veganka, je navdušena nad knjigo »The Thrive Diet«, saj je v njej veliko navezave na prakso. Takšni so na primer nasveti kot: Kaj jem pred, med in po športu? »Z dieto »thrive« spet odkrijemo svoje telo in dobimo nov občutek zanj, s tem pa dosežemo novo občutenje življenja!« pravi športna znanstvenica.

Polnovredna rastlinska hrana: bolj zdravo telo – bolj zdravo okolje

Kot je znano, imajo pridelovanje, predelava in transport prehrambnih živil zelo velik vpliv na naše okolje – večji kot katerakoli industrijska panoga in večji kot celoten svetovni promet.

»Znanstveniki so si edini, da bi lahko vsak posameznik z varčevanjem energije bistveno doprinesel k varovanju okolja in da bi to tudi moral storiti,« piše Brendan Brazier. »Ker pridelovanje hrane v zahodnem svetu terja največjo porabo energije, je najbolje začeti prav tu. Manj predelana živila bi bila dobra ne le za naše zdravje, temveč tudi za naše okolje.«

Foto: Rob Campbell

Vegansko se prehranjuje od svojega 15. leta

Avtor knjige The Thrive Diet

Brendan Brazier, ki se je rodil leta 1975 v kanadskem Vancouvru, se že od svojega 15. leta prehranjuje vegansko. Bil je profesionalni ironman triatlet in zmagovalec kanadskega ultramaratona na 50 kilometrov v letih 2003 in 2006.

Več let je eksperimentiral, da bi optimalno sestavil popolnoma rastlinska živila za povečanje zmogljivosti, regeneracije in zdravja. Tako je razvil t. i. thrive dieto. Njegove knjige so postale uspešnice: The Thrive Diet (2007), Thrive Fitness (2009), Thrive Foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health (2011). Brendan Brazier živi v Los Angelesu v ZDA.

Leta 2006 je prejel povabilo, da spregovori pred ameriškim kongresom. Govoril je o obširni socialni in gospodarski koristi, ki bi jo lahko dosegli z bolj zdravim prehranjevanjem prebivalstva. Danes je ugleden predavatelj in iskan moderator, ki ljudem in podjetjem pomaga, da se razvijajo ob pomoči 'thrive' diete, ki odpravlja stres.

S skupino blagovne znamke »Vega« je Brendan Brazier razvil serijo 100 % rastlinskih polnovrednih produktov in prehrambnih dopolnil posebej (ampak ne samo) za športnike, ki ne vsebujejo soje, glutena, umetnih arom, barvil in sladil. Produkti so bili tudi nagrajeni. Del Vega filozofije je tudi načelo, da so proizvodi dobri ne le za ljudi, temveč za celoten planet.

Uradna spletna stran: www.brendanbrazier.com
Vega na internetu: vegasport.com, myvega.com
Dieta thrive na internetu: thriveforward.com

Znano je, da je za pridelavo enega kilograma mesa potrebnih do 16 kg žit ali soje in okrog 15.000 litrov vode. »Nikakor torej ni energijsko učinkovito najprej z rastlinami krmiti živali, zato, da bi jih potem pojedli,« pravi Brendan Brazier. »Če človek na primer poje rastlino, mu ostane glede na prebavljivost in izkoristek rastline skoraj 20 odstotkov energije iz te rastline kot gorivo in za ponovno izgradnjo celičnih tkiv. Če pa rastlino poje žival, potem se ta količina energije izgubi, in ko potem človek poje živali, gre v izgubo še dodatnih 80 do 90 odstotkov energije.« K temu se prišteje še poraba fosilne energije za vmesne faze, kot so transport, klanje in pakiranje. »Privarčevali bi lahko do 30 odstotkov energije, če bi imeli energijsko bolj učinkovit način prehranjevanja,« poudarja Brendan. Opozarja tudi na to, da proizvodnja mesa in mlečnih izdelkov porabi največ pridelovalne zemlje, največ vode in energije.

»Misel na to, da bi jedli pse in mačke, je grozljiva. In vendar ni nobene razlike, če jemo krave in prašiče in kokoši …«

Brendan Brazier je vegan postal iz zdravstvenih razlogov – zato, da bi bil boljši atlet, nato pa je odkril še druge pozitivne učinke rastlinske prehrane na naše okolje, planet in živali.

V intervjuju za revijo Freiheit für Tiere je dejal: »Ljudje imajo hišne ljubljenčke – mačke in pse – in jedo prašiče in krave. Mislijo, da je med njimi razlika. Seveda v resnici ni nobene razlike. Svinje so prav tako inteligentne kot psi, pa jih koljemo – svojega psa ljudje ne bi dali nikoli zaklati. Nasprotno pa na Kitajskem jedo pse in mačke. Ljudje tam jedo vse, kar je pravzaprav bolj dosledno. Verjamem, da je res tako: nobene razlike ni. Na Kitajskem ne delajo razlik, ampak jedo vse. Res je: že misel, da bi jedli pse in mačke, nam je strašljiva. V resnici pa ni nobene razlike, ko človek je krave ali svinje ali kokoši.«

Freiheit für Tiere 2/2014,
prevod: Gretta Mikuž Fegic

Foto: Unimedica Verlag

Smoothiji

Dober smoothie naj vsebuje hranilne snovi celotnega obroka, pri tem pa mora biti beljakovinski del lahko prebavljiv, kajti ravno lahka prebavljivost je velika prednost smoothijev. Beljakovine v smoothiju naj izhajajo iz polnovrednih hranil z visoko pH-vrednostjo in najmanj en del naj bo iz surovih hranil, kot je na primer konoplja. Surove beljakovine iz konoplje vsebujejo encime, ki pospešujejo prebavo in absorpcijo v kri. Razen tega ima konoplja veliko vsebnost popolnih beljakovin. V smoothijih, ki jih pripravlja vrhunski športnik Brendan Brazier, je konoplja vedno glavni vir beljakovin. Poleg tega rad doda tudi laneno seme zaradi njegovih Omega-3- in Omega-6-maščobnih kislin, lignanov (vrsta fitoestrogenov, antioksidanti) in balastnih snovi. Na tej osnovi lahko pripravimo z dodatkom svežega ali zamrznjenega sadja hranljive, okusne smoothije. Sadje nam daje zdrave ogljikove hidrate, antioksidante in encime.

Smoothiji niso le bogati s hranilnimi snovmi in enostavni za pripravo, so tudi čudovito mnogostranski v svoji sestavi. Predstavljamo vam nekaj najljubših receptov Brendana Brazierja, a naj to ne omejuje vaše domišljije. Uporabite lahko vse sadje in zelenjavo, ki ju imate na razpolago, v vseh možnih kombinacijah. Če ste na primer zelo lačni, lahko dodate kalčke ajde, amarant ali kvinojo, svetuje Brendan. Pri pripravi smoothijev ravnajte po naslednjem navodilu: V mešalnik dajte vse sestavine in jih gladko zmiksajte. Vsi smoothiji zdržijo v hladilniku do tri dni, a najboljši so sveži.

Freiheit für Tiere, 2/2014
Prevod: Blanka Prezelj

Smoothie iz borovnic, rooibosa in antioksidantov

Bogat z antioksidanti

Mnogi antioksidanti v tem smoothiju so učinkoviti lovilci radikalov, ob stresu nastajajoči prosti radikali namreč napadajo celice.

1 banana
500 ml mrzle vode (ali 375 ml vode + 250 ml ledu)
125 g borovnic
1 jedilna žlica zmletih lanenih semen
1 jedilna žlica konopljinih beljakovin
1 jedilna žlica agavinega nektarja
1 jedilna žlica konopljinega olja
2 čajni žlici mletega rooibosa

Dobimo 875 ml ali za dva velika obroka smoothija.

Smoothie za boljšo kri

Bogat z železom – SUROVA HRANA
Vitamin C v tem smoothiju pomaga pri resorpciji železa iz bučnih semen.

1 banana
1 pomaranča
500 ml mrzle vode (ali 375 ml vode + 250 ml ledu)
2 jedilni žlici bučnih semen
1 jedilna žlica mletih lanenih semen
1 jedilna žlica konopljinih beljakovin
1 jedilna žlica agavinega nektarja
1 jedilna žlica konopljinega olja
1/4 čajne žlice nageljnovih žbic v prahu.

Dobimo približno 875 ml ali za dva velika obroka smoothija.

Tropski ananas-papaja-smoothie

Hitra energija brez stimulansov – SUROVA HRANA
Papain v papaji in bromelain v ananasu so aktivni prebavni encimi, ki pospešujejo prebavo. Zato je ta smoothie zelo primeren za uživanje, če ste aktivni ali če je vaše telo izčrpano po težkem naporu.

1 banana
2 sveža ali namočena suha datlja
500 ml mrzle vode (ali 375 ml vode + 250 ml ledu)
1/2 srednje velike papaje
1/4 ananasa v kosih
1 jedilna žlica mletih lanenih semen
1 jedilna žlica konopljinih beljakovin
1 jedilna žlica kokosovega olja

Dobimo približno 875 ml ali za dva velika obroka smoothija.

Sladki zeleni smoothie

Bogat s klorofilom – SUROVA HRANA
Solata Romain je bogata s klorofilom in presenetljivo sladka. Pirirana z melono daje smoothiju posebno svež okus.

6 listov solate Romain
2 sveža ali namočena suha datlja
500 ml vode
1/4 melone
1 jedilna žlica mletih lanenih semen
1 jedilna žlica konopljinih beljakovin
1 jedilna žlica svežega naribanega ingverja

Dobimo približno 875 ml ali za dva velika obroka smoothija.

Smoothie iz čokolade in mandljev

Bogat z antioksidanti – SUROVA HRANA
Po tem hranljivem smoothiju dolgo nismo lačni.

1 banana
2 sveža ali namočena suha datlja
500 ml mrzle vode (ali 375 ml vode + 250 ml ledu)
40 g mandljev (ali dve jedilni žlici surovega mandljevega masla)
1 jedilna žlica mletih lanenih semen
1 jedilna žlica konopljinih beljakovin
1 jedilna žlica pražene moke iz zrn rožičevca
(ali kakavovih jedrc za 100 % surovo hrano)

Dobimo približno 875 ml ali za dva velika obroka smoothija.

Smoothie iz ingverja in hrušk

Reducira nevarnost okužb – SUROVA HRANA
Ta smoothie ima osvežujoč pikanten okus.
Ni sladek, čeprav je naravno slajši, čim zrelejša je hruška. Če želite še bolj sladkega, lahko dodate dva sveža ali namočena suha datlja.

1 banana
1/2 hruške, koščice odstranimo
500 ml mrzle vode (ali 375 ml vode + 250 ml ledu)
1 jedilna žlica mletih lanenih semen
1 jedilna žlica konopljinih beljakovin
1 jedilna žlica svežega naribanega ingverja

Dobimo približno 750 g ali za dva velika obroka smoothija.

Foto: PETA

Olimpijska zlata medalja za vegana

Ruski nosilec zlate medalje, Alexey Voyevoda, ni le nosilec zmagovalnih medalj na letošnjih ruskih zimskih olimpijskih igrah, ampak je tudi šampion za živali. Domačin iz Sočija, vegan, je tekmoval na letošnjih zimskih olimpijskih igrah, na kar je bila ponosna tako njegova država kot tudi njegovi prijatelji vegani.

V intervjuju z organizacijo PETA so Voyevodo spraševali, zakaj se je odločil, da postane vegan in kdaj se je to zgodilo. Odgovoril je, da se je pred tremi leti in pol odločil postati vegan. »Sprva sem pristopil z znanstvenega stališča, vendar sem potem gledal na tovrstno prehrano tudi s stališča etike. Rad imam srečne, žive živali,« je dejal, »ne jem več trpljenja in bolečine nemočnih živali.«

Voyevodov visoki status svetovnega šampiona v wrestlingu v ringu in ročnem wrestlingu je v nasprotju s popularnim mitom, da moramo za izgradnjo mišic in moči jesti živali. Kot poklicni ročni wrestler in nosilec zlate medalje v tekmovanju z bobom mora biti Voyevoda v odlični kondiciji, kar pripisuje odločitvi, da je postal vegan, saj mu je to pomagalo doseči visoko stopnjo fizične zmogljivosti. »V mojem poklicu sta fleksibilnost in elastičnost izredno pomembni in oboje sem povečal. Moje telo je postalo lažje, tako rekoč lahkotnejše. Dejansko skoraj nikoli ne zbolim za prehladom ali gripo,« je dejal Voyevoda.

Atleti, ki ne uživajo mesa in mleka, postajajo vedno popularnejši v tekmovalnih arenah. »Legendarni sprinter **Carl Lewis**, ki je dosegel deset olimpijskih medalj, pripisuje svoj rekordni uspeh na svetovnih prvenstvih v letu 1991 delno tudi svoji veganski prehrani. Ravno ta teden je veganski umetnostni drsalec dosegel srebrno medaljo v Sočiju. Vedno več atletov, tudi ultra-maratonski tekači, kot sta Rich Roll in Fiona Oakes, tekmovalci v mešanem borilnem slogu, nemški silak Patrik Baboumian, nogometaši, igralci cricketa in celo Venus Williams so postali vegani z namenom, da bi izboljšali svoje rezultate – in, seveda, da bi hkrati pomagali živalim. Prehrana na osnovi rastlin je zelo hranilna, ima nizko vsebnost maščob in holesterola, zato ni presenetljivo, da je takšna prehrana vrhunska izbira za nekaj od najbolj zmogljivih in najmočnejših ljudi na našem planetu.«

V intervjuju z moskovskim Timesom Voyevoda omenja odgovornost, ki jo čuti s tem, ko predstavlja Rusijo in spodbuja zdravo življenje. »Moja vloga kot enega od ambasadorjev Olimpijskih iger je v tem, da spodbujam šport in da opogumljam ljudi, naj sprejmejo zdrav način življenja,« je dejal ruski tekmovalec v bobu.

Ko so ga vprašali, kakšen nasvet lahko da drugim mlajšim atletom, ki so navdušeni nad njim, jim je Voyevoda svetoval: »Učite se in poslušajte sami sebe, poslušajte svoje srce in dosegli boste mesto, ki je ravno pravšnje za vas!«

Vir: http://www.ecorazzi.com/2014/02/18/Russian-olympian-and-vegan-alexey-voyevoda-wins-gold/

prevod: Blanka Prezelj

Zavedam se

Zavedam se, da sem živo bitje, ki mu za polno življenje ni potrebno izkoriščati in pobijati drugih živih bitij.

Pot, ki me je pripeljala do tega spoznanja, je bila dolga celih 26 let.

Spominjam se, kako sem pri sedmih letih prvič ubil ribo, ki sem jo ulovil s svojo ribiško palico. V ribolov sta me vpeljala oče in deda, s katerima sem preživljal prijetne trenutke ob reki Dravi in štajerskih ribnikih.

Deda je bil izučen mesar. Del svojega življenja je preživel v klavnici in na različnih kmetijah, kjer je opravljal svoj poklic. Menim, da si je z njim zaslužil tako pokojnino kakor tudi Parkinsonovo bolezen, putiko, revmo… Kljub temu, da je bil del nasilne industrije, je bil človek z velikim srcem. Skupaj sva med ribolovom in obiski najinih sorodnikov preživela veliko lepih trenutkov. V otroštvu sem šel z njim, kamor sem hotel. Bil je res deda, ki je želel biti vnuku za vzgled.

Začel sem obiskovati Srednjo šolo za gradbeništvo, nato Fakulteto za šport v Ljubljani in tekmovati na ultra vzdržljivostnih pustolovskih tekmovanjih (adventure racing). Vedno manj časa sem preživljal z dedkom, ki je bil vedno bolj bolan.

Moje življenjsko učenje se je nadaljevalo. Vse več sem razmišljal o svojem zdravju. Začutil sem, da želje po premagovanju ultra vzdržljivostnih obremenitev na treningih in tekmovanjih ter želja po rednem študiju in zdravju s trenutnim načinom življenja niso bile uresničljive. Plitek spanec, pogosti zaudarjajoči vetrovi, driska, potenje rok in nog, zaudarjajoča obutev, nizek nivo energije po zaužitem obroku, krvna slika z nizkim stanjem hemoglobina v krvi… in še veliko drugih stvari je bilo, ki jih v svojem življenju nisem želel imeti. Že takrat sem vedel, da je hrana snov, ki naj bi živim bitjem dajala in ne jemala energije.

Odločen sem bil spremeniti svoj način prehranjevanja in do takrat veljavno dejstvo, da brez mesa se kvalitetno živeti ne da. Prebral sem različne knjige s teorijami o mesni, presni, vegetarijanski, veganski, beljakovinski, ogljikovohidratni, sadni in maščobni prehrani ter prehrani z divjimi rastlinami.

Različne kombinacije sem tudi preizkusil in s pomočjo svoje punce našel sebi najprimernejšo prehrano. To je veganska prehrana, ki je obenem tudi organska in pridelana čim bližje najinemu bivališču. Letos bodo minila tri leta, odkar se prehranjujem izključno s hrano rastlinskega izvora. Vse zgoraj omenjene stvari, ki si jih nisem želel imeti, so odšle iz mojega življenja in še druge, ki so me manj motile. Še vedno čutim, da se mi telo spreminja in čisti vseh strupov, strahov, besa, agresije …, ki sem jih zaužil s hrano živalskega izvora.

Na sliki iz leve proti desni ekipa Aljaž Šegula in Jure Čebašek na zmagovalni stopnički slovenskega adventure race tekmovanja 2013. Vir: lasten arhiv

V drugem letu študija na Fakulteti za šport sem se začel ukvarjati s športom adventure racing. Ta šport mi je bil in je še dober učitelj v življenju, saj mi omogoča, da svoja psihofizična stanja preizkušam v ekstremnih razmerah. Tako s svojim počutjem med treningi in po njih ter tekmovanjih, kakor tudi s svojimi športnimi rezultati, sem najbolj zadovoljen od takrat, ko sem iz vsejedstva prešel na vegansko prehrano. Ta prehod je potekal v času poletja, ko sem imel največ tekmovanj, ki so potekala v vročih

poletnih mesecih na skalnatih in zaraščenih terenih Slovenije, predvsem pa Hrvaške. To je bilo obdobje, ko sem v štirih zaporednih vikendih, na štirih različnih tekmovanjih, s štirimi različnimi sotekmovalci, trikrat osvojil stopničke za zmagovalce. Lansko leto sva bila z Juretom Čebaškom zmagovalca dvojic dvodnevnega tekmovanja Adventure racing Slovenije in zmagovalca bohinjske eko avanture.

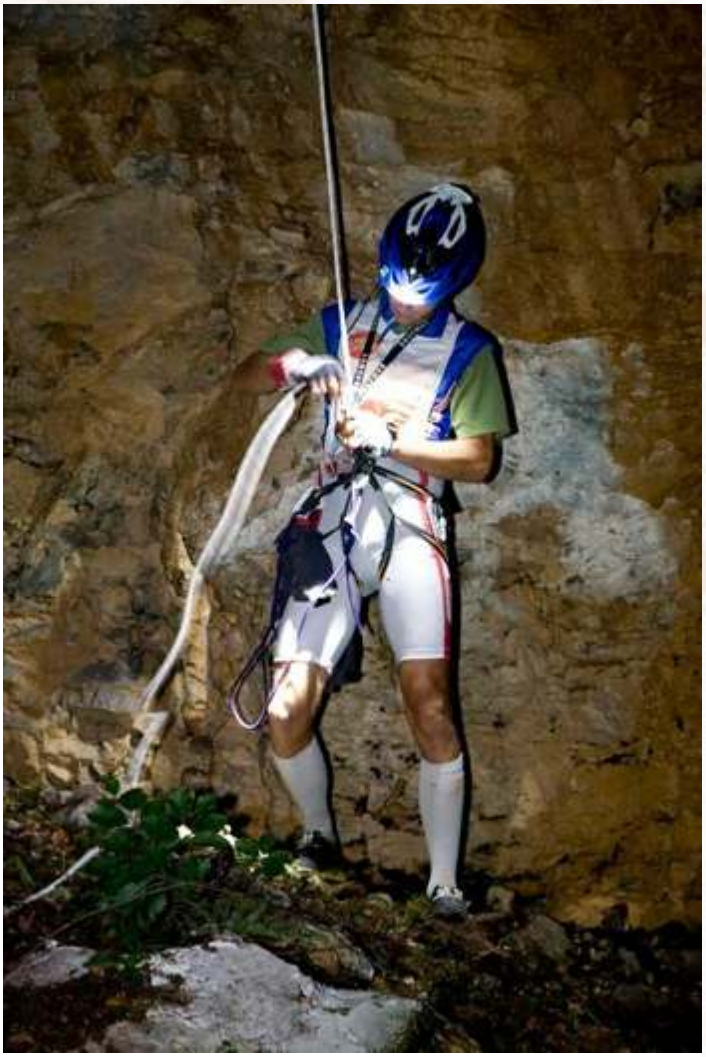
Želim povedati, da z vsejedstvom takšnih dobrih rezultatov nisem bil deležen. Ne vem, ali na mojo večjo uspešnost na tekmovanjih vpliva samo veganska prehrana. Čutim pa se sposobnejšega premagovati psihofizične napore, odkar se prehranjujem samo z vegansko prehrano.

Svoje športno udejstvovanje sem povezal s študijem in diplomiral iz ekstremnih športov, iz športa adventure racing. Kot profesor športne vzgoje se zdaj ukvarjam z učenjem in treningi ljudi različnih športov in s kmetovanjem.

Šport adventure racing je multidisciplinarni šport, ki od posameznika zahteva vzdržljivost, poznavanje orientacije in preživetja v naravi ter timsko delo. Končni cilj je prestati psihofizično stisko, ki se pojavi zaradi ekstremnih razmer v neznanem okolju. Najpogosteje je ekipa sestavljena iz treh moških in ene ženske, katerih cilj je skupaj končati dirko. Ekipa je uspešna, če s pomočjo topografske karte in kompasa najde vse kontrolne točke, ki jih določi organizator.

V svetu obstaja več vrst pustolovskih tekmovanj, ki se razlikujejo predvsem po dolžini proge in času trajanja. Na enodnevnih tekmovanjih se tekmuje posamično ali v parih in tekme trajajo od tri do deset ur. Tekmovanja, ki potekajo čez vikend, so dolga od sto dvajset do tristo petdeset kilometrov. Ekipe za celotno progo potrebujejo do osemdeset ur. Ekspedicijski način tekmovanja od ekipe zahteva tudi do deset in več dnevno neprekinjeno športno aktivnost. Pri etapnem načinu tekmovanja se ura vsak dan ustavi in se časi posameznih etap seštejejo v končni rezultat.

Svoji punci Barbari sem zelo hvaležen, da mi je ob pravem trenutku pokazala enourni film o poslanstvu živali na našem svetu, ki je bil povod, da sva oz. smo svoje življenje v treh letih iz študentskega zaljubljenega para izoblikovali v družino z enoletnim sinom, psom, dvema konjema, hiško iz naravnih materialov, njivo in nekaj travnikov. Vsi skupaj si uresničujemo željo živeti v sožitju z naravo in se



Na sliki Aljaž Šegula med spuščanjem po vrvi v jamo na tekmovanju Adventure race Slovenija.
Vir: www.adventurerace.si

medsebojno izpopolnjevati ter rasti tako na materialnem, predvsem pa na duhovnem nivoju. Spoznali smo veliko novih ljudi, ki so nam tako prijatelji kakor tudi vzorniki na različnih področjih v življenju. Skupaj organiziramo tudi tedenske aktivne počitnice za vse, ki bi želeli svoje znanje izpopolniti tako o naravi kakor tudi v različnih športih, prehrani, medosebnih odnosih, delu na kmetiji…

Odkar sem prišel do tega spoznanja, je moje življenje prežeto z izobiljem, tako materialne kakor tudi duhovne energije, ki ju z veseljem delim.

Aljaž Šegula,
vir:www.adventurerace.si

Pravice ljudi in pravice živali

Na naslov naše organizacije je prišlo opozorilo o objavi zelo posebnih fotografij in pripomb nekega lovca na njegovem facebook profilu. Gre za prizore ujetih in pobitih živali, prizor, ko lovec uživa še toplo surovo srce ustreljenega jelena in pripombe na račun veganov – kako so vegani agresivni, hinavski in kako bomo imeli vegane čez 1000 let za prežvekovalce in kako bodo na jedilniku ob petkih. Prvo vprašanje, ki se ob tem odpira je, ali se imamo pravico javno odzvati na ta zapis, ki ga ima lahko nekdo za zasebnega.

Zato se je smiselno ustaviti najprej pri dejstvu, da je moja lastna osebna svoboda v demokraciji omejena s taisto pravico drugega človeka, da živi v miru. Zato je prepovedano ubijati, krasti, pretepati in posiljevati druge ljudi, ker s tem kršimo njihove pravice in ta je močnejša od pravice posameznika, da počne, kar mu je volja. Podobno je z žalitvami in poniževanji ter spodbujanjem k nasilju, kjer gre za sovražni govor. Tudi ti elementi presežejo pravico posameznika do svobode govora in so lahko predmet sodnega preganjanja.

Zatem se mi zdi nujno ustaviti se ob vprašanju, ali je zasebni facebook profil zaseben ali javen. Dejstvo je, da so zasebni facebook profili dostopni vsem ljudem, ki imajo dostop do spleta. In so zato javni. Vsaj posnetki tega lovca s komentarji so dostopni vsem. Lastnik tega profila bi lahko dostopnost svojih prispevkov omejil, pa tega ni storil. To pomeni, da se je zavestno odločil, da bodo njegovi prispevki javni.

Tretji pomislek je, ali sem upravičen do javnega nestrinjanja z javno objavljenimi zapisi, ki se mi zdijo sporni. Avtor teh zapisov me ni prosil za komentar, izrazil je samo svoje stališče. Vendar je to storil na javnem prostoru, do katerega imajo dostop vsi – tudi otroci. Z javnim izražanjem svojih mnenj in stališč spreminjamo socialne predstave, kaj je prav, kaj narobe, kaj zrelo, kaj nezrelo vedenje, postavljamo norme nekega vedenja, postavljamo in prestavljamo meje »normalnega«. Zapis nad objavljeno fotografijo samega sebe, kako uživa surovo jelenje srce, govori prav o tem: »I., samo zate in za vegetarijance, vegane in sploh vse kalimerote, ki hočejo svoj način življenja na najbolj agresiven način vsiliti tudi normalnim ljudem.« To pomeni, da smo mi, ki pobijamo živali in uživamo njihova pravkar izrezana in še topla srca, normalni, vsi drugi – vegani ipd. kalimeroti – pa agresivni, ker nam vsiljujejo svoj način življenja. Zato se mi zdi, da sem do svojega javno izraženega stališča upravičen. Dovoljenje mi je pravzaprav dal sam avtor zapisa, ko je govoril o svoji predstavi, kaj je normalno. Sam imam pravico, da v tej družbi, ki ji pripadam, tudi sam sooblikujem socialno predstavo, kaj je normalno in kaj ni. Norma pomeni pritisk družbe na posameznika, diktat, kako se naj posameznik obnaša. In sam ne pristanem na življenje v svetu nasilja, ki je svet tega lovca.

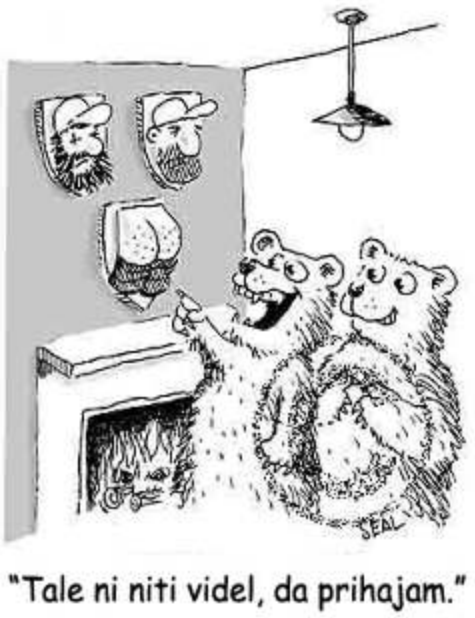
In kakšen je ta svet? To je svet človeka, ki je rad v družbi, pomembni so mu družinski odnosi, rad ima živali, še posebej svojega psa in lovske pse nasploh, rad ima naravo in stik z naravo, rad ima divjad – njegova stran ima prelepe fotografije žive divjadi in fotografije, kako tovori nekaj kilogramske vreče koruze in kako razprostira seno za srnjad, ima zapise o srečanjih z medvedi, ki jih ne pobija vsevprek, čeprav bi se lahko zagovarjal za uboj medveda v samoobrambi, če bi se odločil drugače, je človek, ki ga zanima politika in fotografija. Še posebej zanimivo mi je bilo, da je delil opozorilo pred metanjem petard ob fotografiji psa z napisom, da psa to moti. Ima rad Tino Maze in ne mara Janeza Janše. Skratka nekdo, ki nam je lahko v marsičem blizu. Včasih je prav lenobno simpatičen – npr. s komentarji glede pomanjkanja volje do kidanja snega. Marsikatero njegovo fotko ali post bi lahko delil s svojimi prijatelji. In v tem tiči njegova past.

Ta človek je objavil sporne fotografije s spornimi komentarji kot nekdo, ki se teh svojih stališč ne sramuje (to, česar se sramujemo, skrivamo). Meni, da je prav in da je do takih stališč ne le upravičen, temveč se zaveda, da bo z njimi požel odobravanje. Je drža »pravega« moškega s puško, gospodarja nad življenjem in smrtjo, ki ga puška postavi za Boga in so življenja drugih (tudi Janeza Janše) odvisna samo od njegove milosti. Na fotografijah ga vidimo v privzdignjeni drži nad truplom pobite živali s puško, pokazano v profilu, da bi bila videti čim večja. V

rokah drži na videz živ obraz odrtega polha s pripisom, kako je okusen. Med fotografijami živih živali so fotografije razrezanih trupel in bahavih moških, ki se kitijo z lobanjami jelenjadi. In to je »normalen« svet – dobro in slabo, lepota in trpljenje ter užitek, povezan z lepoto in trpljenjem. To v matematični enačbi pomeni – užitek dobim tako, da povzročam trpljenje. In podpis lastnika profila za imenom – lovec in naravovarstvenik.

Med fotografijami so komentarji. Med drugimi so fotografije borbe divjega prašiča in lovskega psa. »Nekako ga je treba šolati in če pomisliš, da se iste stvari dogajajo v »gateru«, kjer pujs res nima nobene možnosti, potem je tole le borba psa proti divjemu prašiču v naravi in če pogledaš, ptičar ni oklepljen in zato zaščiten. Borba je čista in možnosti so 1/1. Kolikokrat si šival svoje pse po pretepu s prašičem? Ali pa verjetno, vsaj kolikor jaz vem, ti prašič še ni pobil lovskega psa. No, velikokrat se zgodi, da iz grmovja plane prašič, pes pa nikoli več… Vem, da si nežna duša in da ti take zadeve niso prijetne, vendar tako pač je, lovski prijatelj… Hrabri psi pa imajo pač toliko življenjske dobe, kolikor so spretni in kolikor sreče pač imajo.« Tu srečamo tega človeka, ki ob drugih priložnostih s tako ljubeznijo in nežnostjo govori o svojem lovskem psu, v povsem drugi luči. Psa »trenira« za boj in uboj ne glede na potrebe psa. Pes je sredstvo, rane, ki jih druge živali, katerim nalašč izpostavlja svojega psa, povzročajo njegovemu psu, samo del treninga. To pomeni, da mu za lastnega psa pravzaprav sploh ni mar, ne dovoli si ga začutiti, pes je pomemben samo toliko, kolikor veča pomembnost njemu, gospodarju. Zanimiv je tudi komentar, »Če bi takemu psu preprečil borbo, bi bilo isto, kot da bi tebi vzel jago, prekleto besen bi bil, kajne?« Pes seveda ravna tako, kot ga je naučil gospodar, ki vanj projicira sebe. Tako slika postaja počasi jasnejša. Ljubezen do živali je samo poza za druge in samega sebe, da lahko ohrani dobro samopodobo in dobro podobo pred drugimi ljudmi. Seveda na račun drugih živih bitij, ki so mu samo sredstvo. Navzven med njimi dela razliko, če pa pogledamo pod drobnogledom, razlike pravzaprav ni. Če je puška velika, je velik on, če je velik pes, je velik on. Tako puška kot pes sta samo njegova podaljška. Ko se borita z medvedi, se z medvedom golorok bori sam. V stiku s prvinskim človekom v sebi, ki je zaradi preživetja morda bil kdaj prisiljen ubijati. Seveda tam pred nekaj tisočletji.

V mojih srečanjih z ljudmi opažam, da živimo ljudje praviloma neozaveščeno – motivov svojih odločitev, svojega vedenja in čustvovanja ne ozaveščamo, ker nam je enostavneje. Tako nam ni treba prevzemati odgovornosti za svoje odločitve in dejanja. Ni se nam treba zavedati, kako sami sebi v svojih trditvah in dejanjih nasprotujemo. Tako lahko ohranim dobro samopodobo ljubitelja živali (hranim jih pozimi, imam rad domače pse in mačke) in ne vidim, da si nasprotujem v takoj naslednjem stavku, ko si vzamem pravico, da živali pobijam, jih ponižujem in se norčujem iz ljudi, ki se zase odločajo drugače. Seveda s to odločitvijo, da ne ozaveščam nezavednih motivov svojih dejanj, v osebnostnem smislu stagniram. Zato projekcije (ki so odraz nezrele osebnostne strukture) – o drugih sklepam po sebi – zato so vegani tisti, ki so agresivni in ne jaz sam, ki odiram živali in se zmagoslavno slikam z morilskim orodjem v roki. In zato verjetno ti vzgibi po ubijanju, ki jim sledim. Gre za psihični regres človeka, ne za lastno zgodnejšo razvojno dobo svojega psihičnega aparata, pač pa človeštva izpred nekaj tisočletij. Tako lovci tudi opravičujejo pobijanje živali – da to človek počne od pamtiveka. Pozabljajo, da imajo danes svobodo izbire. Za preživetje družine med zimo ni več treba upleniti divje svinje ali srnjaka, ampak da lahko sredi januarja stopijo v shrambo ali pa do bližnjega Mercatorja po zelenjavno omako.



Kako zaključiti to zgodbo? Dejstvo je, da lovci obstajajo, in da vegani obstajamo skupaj z njimi in si delimo ta svet, na katerem živimo. Dejstvo je tudi, da imamo oboji različno predstavo, kaj je normalno in kaj ne, pravzaprav povsem diametralno predstavo. Osebno menim, da je pobijanje živali škodljivo za osebni osebnostni razvoj posameznika, ker gre vedno na račun empatije. Kot pri lastniku tega facebook profila, ki misli, da je zelo ljubeč do svoje okolice, tako narave kot ljudi in živali. Če pogledamo pod drobnogledom, vidimo, da so živali in narava samo sredstvo za lastno povzdigovanje. On jemlje, daje pa bolečino. Načeloma bi morda moral reči, da je to pač njegova lastna drža in njegov problem, pa ne morem. Dve leti nazaj smo morali vožnjo z avtomobilom upočasniti, ker smo peljali skozi gručo lovcev. Eden med njimi nam je skozi okno avtomobila zmagoslavno pridržal truplo ustreljene prelepe lisice. Moj otrok je še mesec dni imel nočne more… Zato se me te izjave tičejo. Zato se tičejo vseh nas. Ranijo tiste, ki so najbolj občutljivi in za katere sem jaz odgovoren, da kot njihov pomožni jaz filtriram zunanje vtise, da zanje ne bi bili pregrobi, da bi lahko ohranili svojo dragoceno občutljivost, ki jim bo omogočila dejansko empatičnost v medosebnih odnosih v odrasli dobi. Na ta način, verjamem, postaja svet lepši. Dokler pa pristajamo na to, da je normalen svet otrdelosti in pobijanja, verjamem, da bodo ostajale tudi vojne. Med ustrelitvijo divjadi, med povzročanjem trpljenja lastnemu psu in med ustrelitvijo človeka in povzročanje trpljenja lastnemu bližnjemu (človeku), je samo en nepomemben korak.

Za Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, mag. Miloš Židanik, dr.med.,spec. psihiater in psihoterapevt

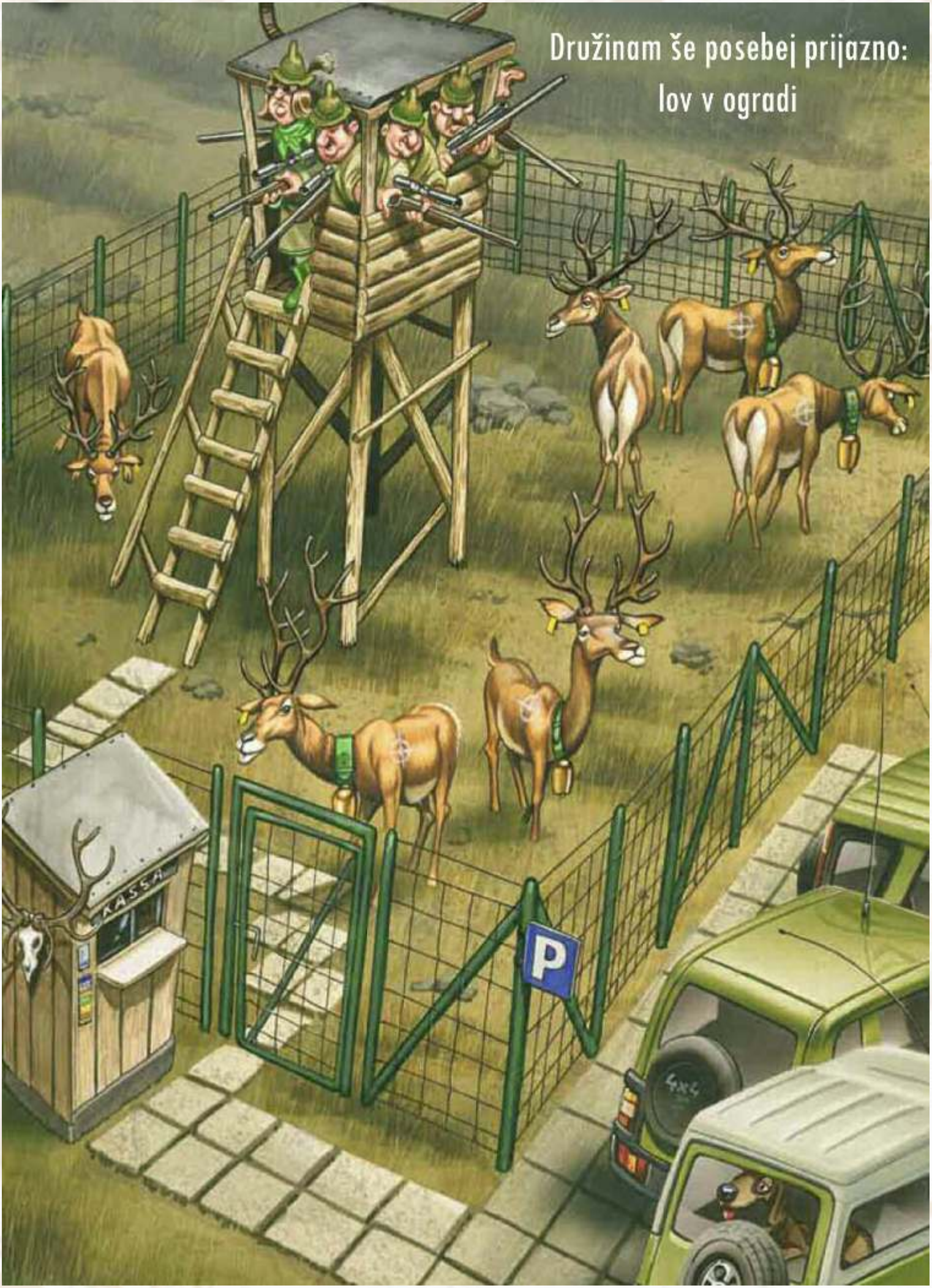

Družinam še posebej prijazno:
lov v ogradi
KASSA
P
4x4

Foto: Tilen Genov/Morigenos

»Tradicija ni opravičilo za iztrebljanje določene živalske vrste«

Društvo Morigenos se ukvarja z raziskovanjem in zaščito morskih sesalcev v slovenskem morju, predvsem delfinov. Več kot desetletje preučevanja teh živali je pokazalo, da je v slovenskem morju prisotna stalna populacija vrste velika pliskavka. Pred tem je bilo o delfinih malo znanega, veliko ljudi pa ni niti vedelo, da tudi slovensko morje uporabljajo za svoj življenjski prostor. Med njimi je bila tudi geografinja Ana Hace, ki je zdaj vodja kopenskega raziskovanja in koordinatorica odnosov z javnostmi v društvu. V eni izmed kavarn v Piranu, iz katere zaradi pogleda na morje lahko opazujemo delfine, je govorila tudi o raziskovalnem delu, možnosti posvojitve delfinov, terapijah z njimi in filmu Skriti zaliv.

Vaša najpomembnejša dejavnost je izvajanje Slovenskega projekta za delfine. Kaj je to?

Z njim bomo pridobili dolgoročni niz podatkov, na podlagi katerih bomo lahko zaznali različne trende, ugotovili, kam točno delfini odhajajo, kolikšno je njihovo območje bivanja, glavne grožnje, ki na njih vplivajo itd. Pred našim raziskovanjem so ljudje o delfinih zelo malo vedeli. Menili so, da jih v slovenskem morju sploh ni. S sistematičnim raziskovanjem smo ugotovili, da so tu stalno prisotni. To kaže, da stanje morja še ni tako slabo.

Zakaj niso že prej raziskovali in proučevali delfinov?

Veliko ljudi je verjelo, da delfinov tukaj ni več, ker so jih redko videli. Ko so ljudje opazili, da se delfini ne pojavljajo več tako pogosto, so predvidevali, da so izginili. Razlog bi mogoče lahko bil tudi to, da to delo zahteva veliko truda,

potrpežljivosti in sistematičnosti. Ker se s tem nihče ni ukvarjal, je bilo o delfinih le malo znanega.

Foto: Tilen Genov/Morigenos

Kako poteka raziskovanje?

Ponavadi se razdelimo v dve skupini, ko gremo na terensko delo, da imamo čim več možnosti, da delfine res najdemo. Ena skupina se odpravi na kopensko razgledno točko, to je Piranska cerkev, kjer se ob dobri vidljivosti vidi velik del Tržaškega zaliva, morska skupina pa s čolna išče delfine. Beležimo tudi navigacijske in okoljske podatke, merimo temperaturo morja, stanje morja, višino valov in druge stvari, ki jih opazimo.

Katere podatke o delfinih beležite?

Ko delfine opazimo, skušamo dobiti čim več podatkov, med drugim preštevamo živali v skupini, opazujemo njihovo vedenje, beležimo potope, najpomembnejša dejavnost pa je fotoidentifikacija, to je metoda, s katero posamezne delfine ločimo med seboj, ker ima vsak delfin različno hrbtno plavut. V fotoidentifikacijskem katalogu imamo več kot 130 delfinov, približno 40 do 70 pa je takih, ki jih bolj redno videvamo.

Kaj je cilj vašega delovanja?

Glavni cilj je varstvo in zaščita delfinov, morske biodiverzitete in ohranjanje morskega okolja. Včasih sta bili tu dve vrsti, kaj se je z delfini prej dogajalo, ne vemo. V teh letih raziskovanja smo ugotovili, da je število nekoliko upadlo, a to še ni znak alarma, ker so tudi v populaciji naravna nihanja, tako da bomo videli, kaj se bo dogajalo v naslednjih letih. Naš glavni namen je, da delfine tukaj ohranimo, ker so zelo pomemben del morskega ekosistema. So na vrhu prehranjevalne verige, in če morski ekosistem ni sposoben vzdrževati tako velikega in pomembnega plenilca, kot je delfin, to pomeni, da je prišlo do nezanemarljivih sprememb v ekosistemu.

Kaj ogroža delfine v slovenskem morju?

V prvi vrsti je to ribolov, ki lahko vpliva na ta način, da pride do nenamernega ulova delfinov, ki plavajo blizu mrež. Pri nas se to ne dogaja pogosto, drugod pa je to kar velik problem. Poleg tega bi delfini imeli manj hrane, če bi prišlo do prekomernega ulova. Kar se tiče pomorskega prometa, imamo dve večji luki, v Kopru in v Trstu, poleti pa še druge barke, in vse to povzroča veliko podvodnega hrupa, kar lahko delfine moti, kajti njihov primarni čut je sluh. Lahko pride tudi do naletov. Pri nas imamo do sedaj zabeležen en morebitni trk. To težavo je možno rešiti že z odgovornejšim ravnanjem, ko smo na morju. Raziskave so pokazale, da so delfini pri nas večje žrtve onesnaženja v primerjavi z drugimi državami. Delfini se lahko do neke mere prilagodijo, ko pa je onesnaženost prevelika, lahko postanejo bolj dovzetni za različne bolezni, pojavljajo se anomalije, lahko pride tudi do težav pri razmnoževanju.

So bili sprejeti kakšni ukrepi za zavarovanje delfinov?

Delfini so po evropski in slovenski zakonodaji zavarovani. Slovenija je zavezana k spremljanju stanja kitov in delfinov in k opredelitvi zavarovanih območij zanje ter zagotavljanju ugodnega stanja populacije. Velika pliskavka je tako na rdečem seznamu ogroženih vrst v Sloveniji.

So bili v Sloveniji uvedeni kakšni ukrepi?

Varstvena območja za delfine še niso določena, vendar se dela v tej smeri, ker smo k temu zavezani, je pa tudi res, da je to proces, ki traja. Poleg tega je pomembno tudi ozaveščanje in izobraževanje ljudi. Če ljudje vedo, da v slovenskem morju živijo delfini, bodo ravnali bolj odgovorno in s tem neposredno pripomogli k varstvu delfinov.

Ljudje lahko delfina tudi posvojijo, vendar je to simbolična posvojitev. Zakaj se odločajo za to?

Že to, da s tem pomagaš pri raziskovanju delfinov ter zaščiti in ohranitvi neke vrste, se mi zdi dovolj velika spodbuda. Obenem pa na ta način lahko pobliže spoznaš enega izmed slovenskih delfinov. Ljudje so sicer včasih začudeni, vprašali so nas že, kako posvojiš delfina, če ga dobiš v »banji«. Vendar ideja o posvojitvi živali ni tako nova in neznana, različne organizacije jo uporabljajo že kar nekaj časa. Ta ideja torej ni naša, a ker se nam je zdela dobra, smo se odločili, da jo bomo uporabili tudi mi.

Foto: Polona Kotnjek/ Morigenos

Opravili ste intervju z Lori Marino, ki je strokovnjakinja na področju inteligence kitov, o terapijah z delfini. Ona jim nasprotuje, kaj pa vi menite o tem?

Mi jih ne podpiramo, saj ni znanstvenega dokaza, da pomagajo ljudem. Tako kot v stiku z vsako drugo živaljo se ljudje tudi ob stiku z delfini počutijo bolje, vendar je to le začasen vpliv, ki nima dolgoročnega učinka. Terapije naj bi zagotavljale dolgoročno izboljšanje zdravstvenega stanja, vendar dokazov za to ni, zato menimo, da živali, kot so delfini, ne smemo izkoriščati za tovrstne terapije pod pretvezo, da učinkujejo.

Omenila je, da delfine ujamejo, nekatere tudi ubijejo, na grozljiv način. Film Skriti zaliv prikazuje ravno to, lov in ubijanje delfinov na Japonskem v mestu Taiji. To se kljub temu nadaljuje. Kakšen vpliv je imel film?

Pripomogel je k temu, da so ljudje postali bolj dejavni na tem področju, veliko peticij je bilo napisanih. Mnogo Japoncev sploh ni vedelo za to. S tem filmom je javnost izvedela, kaj se dogaja v tem mestu. Zdaj je na državi in na ljudeh, da to ustavijo. Eno leto so morali predčasno končati z lovom in pobijanjem, ker je bil pritisk prevelik. Pri širjenju ozaveščanja o dogajanju na Japonskem sodeluje tudi Morigenos preko različnih dogodkov, kot so filmski večeri, okrogle mize in podobno. Stvari se spreminjajo in mislim, da potekajo v pravo smer in da se bo v bližnji prihodnosti tudi to končalo.

Del tega zaliva so ogradili, da bi aktivistom onemogočili dostop. Poleg tega je župan dejal, da je ta dejavnost del njihove tradicije.

Pravijo, da gre za tradicionalni lov. A je ravno marca bivši lovec na delfine javno povedal nekaj, kar je že glavni aktivist tega projekta od nekdaj trdil, in to je, da lov ni tradicionalen. Ta naj bi se začel šele leta 1969 zaradi industrije s hrano, vendar večina Japoncev ne uživa delfinjega mesa, ker je strupeno zaradi visoke vsebnosti težkih kovin. Če bo oblast na Japonskem to dovoljevala, se bo lov nadaljeval.

V časopisu The Guardian so ob izidu filma zapisali, da na Zahodu ubijamo in jemo krave, na Vzhodu pa delfine. Sprašujejo se, kakšna je razlika.

Nekatere vrste delfinov in kitov so bile tako ogrožene, da so bile na robu izumrtja, krave niso na seznamu ogroženih vrst. To je ena izmed bistvenih razlik. Tradicija ni opravičilo za iztrebljanje določene živalske vrste.

Almedina Lozić

DRUŠTVO ZA OSVOBODITEV ŽIVALI Opomba uredništva: Stališča Društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

_____
(ime in priimek davčnega zavezanca)

_____
(podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

_____
(poštna številka, ime pošte)

Davčna številka

_____
(pristojni davčni urad, izpostava)

ZAHTEVA
za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca

Dav

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca								Odstotek (%)
Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice	6	8	8	4	4	9	3	0	

čna številka upravičenca Odstotek (%)

V/Na _____, dne_____ _____

podpis zavezanca/ke

PRIPOROČILO ZA IZPOLNJEVANJE ZAHTEVE ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

V skladu s 142. členom Zakona o dohodnini lahko davčni zavezanec zahteva, da se do 0,5% dohodnine, po tem zakonu odmerjene od dohodkov, ki se vštevajo v letno davčno osnovo, nameni za financiranje splošno-koristnih namenov in za financiranje političnih strank in reprezentativnih sindikatov. Davčni zavezanec lahko posameznemu upravičencu nameni 0,1%, 0,2%, 0,3%, 0,4% ali 0,5% dohodnine, seštevek vseh pa ne more presegati 0,5% dohodnine.

Med upravičenci, katerim je mogoče nameniti del dohodnine, je tudi Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva. Mogoče mu je nameniti do 0,5 % dohodnine. Izpolnjeno zahtevo je treba poslati na pristojni davčni urad, lahko pa tudi na naslov društva, v kolikor ne veste, kateri davčni urad je pristojen za vas. Društvo bo zahtevo nato poslalo na pristojni davčni urad. Davčni zavezanec lahko da zahtevo za namenitev dela dohodnine tudi prek sistema eDavki na spletni strani http://edavki.durs.si, pisno ali ustno na zapisnik pri davčnem organu. Če nam namenite del dohodnine, s tem niste prikrajšani, saj bi sicer šel ta del vaše dohodnine v državni proračun.

Davčni organ upošteva veljavne zahteve, s katerimi razpolaga na dan 31. decembra leta, za katero se dohodnina odmerja. Zahteva velja do trenutka, ko davčni organ prejeme novo zahtevo ali preklic zahteve.

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice
Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva
Tel.: 03/5763-303, GSM: 031 499 756, internet: www.osvoboditev-zivali.org
Transakcijski račun: 02011-0253228311, email: info@osvoboditev-zivali.org

PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek: .....

Datum rojstva: ..... Telefon: .....

Naslov (ulica, kraj, pošta): .....

E-mail naslov: .....

Izobrazba: ..... Poklic: .....

Dodatna znanja: .....

(prosimo, pišite čitljivo)

Izjavljam, da želim postati član/članica *Društva za osvoboditev živali in njihove pravice* ter da sem seznanjen/seznanjena s statutom društva in da ga bom spoštoval/spoštovala.

Opomba:
- za mladoletnike, mlajše od 15 let, morajo pristopno izjavo podpisati tudi starši (zakoniti zastopniki)
- članarina za leto 2014 za zaposlene je 25 €,
- članarina za leto 2014 za dijake, študente, upokojence in brezposelne je 15 €,
- članarina za leto 2014 za mlajše od 15 let je 8 €.

(Prosimo, da glede članarine obkrožite tisto alinejo, v katero spadate.)

S podpisom te izjave dovoljujem obdelavo svojih osebnih podatkov za namene informiranja o delu društva (vabila, akcije, informativno gradivo in drugo).

Datum: ..... Podpis: .....

Prosim, da ☐ me obveščate o akcijah, ker želim pri njih sodelovati
☐ želim, da me informirate o akcijah društva in pomemanejšem dogajanju, vendar ne želim aktivno sodelovati
☐ ne želim, da me sproti obveščate o aktualnih dogajanjih, vendar društvo in njegovo dejavnost podpiram

Moji predlogi: .....

Sporočila želim dobivati
☐ po pošti ☐ po elektronski pošti

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite po pošti na zgoraj naveden naslov.

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice se iskreno zahvaljuje vsem članom, ki vestno plačujete članarino in pa vsem tistim, ki s svojimi denarnimi prispevki pomagate društvu. Brez vaše pomoči ne bi bilo možno ali pa bi bilo zelo okrnjeno delovanje društva, tako pri izdajanju revije kot pri drugih aktivnostih. Čeprav zahvalo izrekamo kot upravni odbor društva oz. uredniški odbor revije, je to navsezadnje hvaležnost, ki prihaja od vseh živali, ki so se zaradi naših skupnih akcij morda izognile trpljenju ali celo smrti.

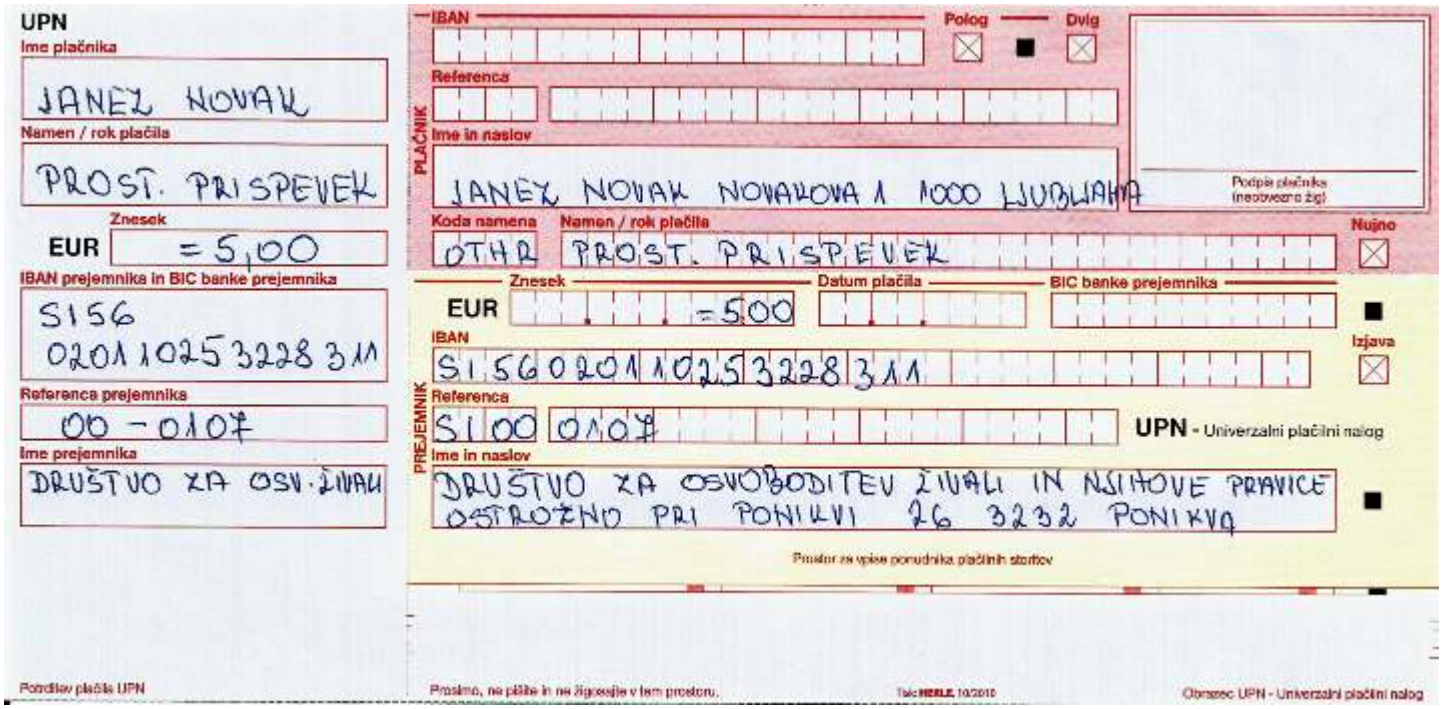


Foto: arhiv društva

»Namenite 0,5 % od vaše dohodnine Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice. Ne izgubite ničesar, v društvu pa bomo s pomočjo vašega prispevka lahko naredili še več za živali. Če omenjenega pol odstotka dohodnine ne namenite za donacije, ostane državi.«

Nina Osenar, članica Društva za osvoboditev živali in njihove pravice

(obrazec najdete na strani 39 ali na www. osvoboditev-zivali. org)

Imajo živali dušo?

Pred nekaj meseci sem se udeležila vikend srečanja katoliške skupine Samuel, ki pomaga prepoznavati življenjsko poslanstvo. Ko smo pripravljali kosilo in sem vsem zbranim oznanila, da mesa pač ne jem, je to pri visokoletečih iskalcih resnice vzbudilo nemalo kritičnih reakcij. Ena izmed njih, študentka grščine in latinščine, je s prepričanostjo zatrjevala, da sploh ne drži, da bi živali ob ubijanju trpele, drugo, sicer po poklicu vzgojiteljico, pa je zanimalo, kako to, da nisem vsejeda. Povedala sem, da imajo živali svojo dušno nalogo tu na Zemlji in zato ne gre, da bi jih ubijali in pojedli. Nad to mojo razlago je osupnila, češ, da je Bog dal dušo le človeku, živalim pa ne in te tako duše nimajo. Ni se pa strinjala z rejo živali na tako majhnih prostorih. Skoraj me je kap ob tem (katoliškem) egu, ki se je razcvetel v vsej svoji manipulativni in razdiralni bohoti. Prenapeto stališče se je pokazalo kmalu, ko je z druge strani mize (ob kateri so, razen mene in še nekega dekleta, vsi »uživali« ob piščancu v smetanovi omaki), priletela opazka, sicer prijazne sestre uršulinke, da se ji zdi izenačevanje živali in človeka silno sporno. Kako tipično katoliško, brez pomanjkanja občutenja neke širše dimenzije bivanja.

Ob teh izrečenih pripombah na vikendu skupine Samuel sem spoznala, kako prenekateri ljudje, čeprav katoličani, ne znajo biti hvaležni za izkazovanje naklonjenosti in bližine, ki jo premorejo živali in kako skušajo svoje manjvrednostne komplekse zdraviti s tem, da se imajo za več. Če to ne gre v odnosu do ljudi, poskušajo tako ravnati do živali.

Da, človek je menda res krona stvarstva, toda, ali mu zaradi tega pripada pravica do ubijanja živali? Kot kaže, so živali v domišljiji katoličanov pridobile že kar demonske atribute. Človek, bitje z dušo, brezdušno ubija živali, da preživi (in to ob obilici druge hrane). Na vprašanje, kako je mogoče, da se bitje z dušo, človek, lahko vede tako brezdušno, pa zbrani niso vedeli odgovora. Morda se nekaterim izmed njih utegne razodeti v kakšni drugi inkarnaciji, ko jim bo odmerjeno, kot so merili. Ko bodo torej sami percepirani kot bitja brez duše. Kajti živali dušo imajo, kar lahko vidimo, če jim pogledamo v oči. Če to znamo.

Saša Bešter

Kako so me učili, kaj se jé

Bilo mi je pet ali šest let. Sobota. Zbudilo me je panično mukanje. Skozi okno sem videla, da sosedovi tekajo po dvorišču. Tudi moj oče je bil tam. Če se nekaj dogaja, je seveda treba biti zraven. V trenutku sem se oblekla in že dirjala iz hiše.

Res se je dogajalo. Pod napuščem gospodarskega poslopja je viselo precej veliko tele. Obešeno je bilo za zadnje noge, vrat je bil prerezan, iz gobca mu je malo kapljala kri. Sosedov deda pa je že skoraj do konca odrl kožo z njega. Ogromna gmota mesa, prepredena z belim tkivom je visela s stropa in vsi so imeli veliko dela z njim. Spominjam se, kako je deda truplu prerezal trebuh in ogromna čreva skupaj z drugo vsebino trebuha so se prevesila ven. Smrdelo je. Po drobovini in krvi. Neprijetno in težko.

Odrasli so vse delali tako samoumevno, da ni bilo prav nobenega razloga za sum, da je kaj narobe. Pri tem pa so se šalili in govorili o dobri hrani. Vse je bilo normalno. Odrasli ljudje torej to delajo. Ker sem hotela biti čim prej odrasla, sem tudi z veseljem pomagala, kjer mi je kdo kaj naročil. To je bilo sicer prvo klanje, ki se ga zares spominjam, zagotovo pa ne prvo, ki sem ga doživela. In tudi ne zadnje. »Normalnost« tega dogajanja se mi je skupaj z vsem ostalim vtisnila v sliko, kako naj živim.

Ne spominjam se točno kdaj, morda šele čez tedne ali mesece. Natančno pa se spominjam svojega vprašanja očetu. Bila sva na sprehodu, ko sem ga vprašala: »Oči, ali res ne gre drugače, kot da ubijemo telička?« »Kako pa drugače?« mi je odgovoril. »Od česa boš pa živela, če ga ne boš pojedla? Teliček ali ti.« Argument se mi je zdel tehten. Zvenelo je tako logično. Zdelo se je popolnoma normalno in življenjsko realno.

Ni me nalagal. Prepričan je bil, da moramo ljudje jesti živali, če hočemo biti zdravi in zadovoljni. Iskreno prepričan. Prav enako, kot je bil prepričan, da je nujno in skoraj del narodne zavesti, da je treba za veliko noč nesti blagoslovit šunko. In jajca. In potico z orehi, smetano in maslom. Sami simboli blagostanja.

Danes, ko vsako jutro ustavlja raka s presnimi zelenjavnimi sokovi, ve, da mu meso škodi. Ob posebej sproščenih družinskih trenutkih rad ponagaja mami, da mu ne privošči več kot grižljaj mesa. Vendar vsi čutimo, da ji je hvaležen za to, saj ve, da drugače verjetno ne bil bi več z nami.

Pa vendar še vedno verjame, da mora za veliko noč nesti blagoslovit šunko. In za božič morajo biti na mizi posebni kosi mesa. Nedelja, ki je menda Gospodov dan, ni nedelja, če ni na mizi mesa. Praznike ljubezni in vstajenja še vedno praznuje s kosom trupla na svojem krožniku.

Vse bolj se mi zdi, da je to nauk, ki pravi, da živali nimajo duše. Razvrednoti jih v surovine in orodja. Postavlja kot normalno, da so nam dane v uporabo, torej v izkoriščanje. Ali je morda tu korenina tiste najgloblje in najbolj nezavedno ponotranjene zahteve, naj uživamo meso, ki jo danes tako pogosto srečamo na »krščanskem zahodu«?

Martina Sinica

Saj so samo živali?

Javnost je pretresla novica o psu nuncija Juliusa Januša, ki živi na gradbišču, potem ko ga je lastnik dobil v dar od madžarske grofice. Številni ljudje so se povezali v skupine in sprožili pravo malo gibanje, saj jih je pretresla novica, da pes, ki sliši do 15-krat bolje od človeka, živi v hrupnem okolju, kjer je osamljen in naj bi bil po mnenju varuhov živali tudi zanemarjen. Še bolj pa jih je zbodel odziv nunciature, da pes pač nima duše in da so zanj tovrstni pogoji povsem ustrezni. Njegov namen je, da služi človeku, je pojasnil hišnik nuncija. Tovrstna tema je povzročila debate tako v realnem, kot tudi virtualnem svetu, kjer pa so se teme, kot je odnos krščanske vere do živali, že pojavljale. In vendar vprašanje, zakaj se krščanska vera ne postavi v bran živalim, ostaja.

V Bibliji lahko najdemo zapovedi, kot je »Vse, kar se giblje in živi, naj vam bo za živež« (1 Mz 9,3) V 1. Mojzesovi knjigi (Genezi) beremo naprej: »Bog je rekel: 'Naredimo človeka po svoji podobi, kot svojo podobnost! Gospoduje naj ribam morja in pticam neba, živini in vsej Zemlji ter vsej laznini, ki se plazi po zemlji!'« (MZ1,26). Po drugi strani pa lahko najdemo več mest, kjer nas Sveto pismo kliče k temu, da se dostojno vedemo tudi do živali. Samega Jezusa, Kristusa, predstavljajo v živalski podobi kot Jagnje Božje. Prav na Stvarnika pa se človeštvo največkrat sklicuje pri pobijanju živali. Odpoved mesu so v Cerkvi celo kaznovali z anatemo, vegetarijanske duhovnike pa so odpuščali. Hieronim, ki je prevajal Biblijo, naj bi se moral celo bati za svoje življenje, če bi pri prevodu v latinščino vključil resnično Jezusovo ljubezen do živali. Na voljo je imel vsa obstoječa besedila o naukih Jezusa, zato je vedel, da Jezus ni jedel mesa in je učil ljubezen do živali. Biblija je po drugi strani polna mest, ki si jih lahko vsak bralec razlaga po svoje, na primer zapoved »Ne ubijaj!«, ki ni bila prirejena in je v Bibliji nesporna za vsa živa bitja, bi dosleden bralec potemtakem moral razumeti, da torej ne velja samo za ljudi, ampak tudi za živali. Božja volja je torej, da se živali ne ubija, vendar je vprašanje, kako verniki razumejo Božje besede.

Duhovnik Marjan Hajdinski na tem mestu pravi, da krščanstvo nikoli ni dovolilo mučenja živali, saj so te del stvarstva, za katere je potrebno skrbeti. Mnogi svetniki so celo zavetniki živali. V Stari zavezi je veliko govora o čistih in nečistih živalih, Jezus pa ne pozna več termina čistih in nečistih živali, ampak govori o tem, da kar je »Bog očistil, ti ne imej za nečisto«. Vendar Hajdinski opozarja, da se postavlja vprašanje, ali za nekoga pomeni mučenje živali, ko živali omejuješ življenjske pogoje ali pa takrat, ko jo ubiješ in uporabiš za hrano. »Ne poznam nobenega duhovnika, ki se ne bi postavil v bran živali, ko gre za mučenje; ko pa gre za hrano, je pa nekaj drugega. Ali niso tudi trava ali fižol ali pšenica ... živo bitje? V čem je razlika med njimi in živalmi? Razum, svobodna volja, predvsem pa neumrljiva duša, so stvari, ki človeka ne enačijo ali izenačijo z ostalimi živimi bitji,« pravi Hajdinski. »Vendar obenem živali in ostala živa bitja nikoli ne morejo biti enaka človeku in tega tudi papež ne more spremeniti. Pomemben ostaja zorni kot, s katerega gledamo na vsa živa bitja, vključno s človekom. Bojim se, da je danes odnos do živali, živih bitij, stvarstva, postavljen pred odnos do človeka. Večkrat imam občutek, da se mnogi bolj borijo za pravice živali, kakor za pravice človeka in da je več vredno življenje živali, kakor življenje človeka...,« še meni Hajdinski.

Primere, ko si baje zavedni vegetarijanci prizadevajo, da bi se človeško prebivalstvo na našem planetu občutno skrčilo, da bi bilo več prostora za divjino, navaja tudi cerkveni zgodovinar dr. France Susman. Ne smemo pozabiti tudi na Hitlerja, ki mu je njegova psica Blondie pomenila več kot ljudje. Poskrbel je, da je poginila brez muk in bolečin, medtem ko so v mukah in bolečinah v koncentracijskih taboriščih umirali Judje, na fronti pa nacistični vojaki, ki so se bojevali za njegove ideje. Ali pa tisti „zavedni ljubitelji živali in narave“, ki imajo doma nastavljene pasti za podgane in miši, ker pač uničujejo njihov pridelek, otroke pa pošiljajo v park, kjer lomijo veje in brezskrbno lomastijo po cvetlicah.

Tradicija uživanja mesa je v ljudeh zakoreninjena že zelo dolgo. Spreminjati človeško naravo pa je dolgotrajen in naporen proces. Živinoreja je danes eden ključnih problemov svetovnega onesnaževanja. Zaradi stresa pri transportu in v klavnicah je tudi meso polno snovi, ki dokazano povzročajo bolezni pri ljudeh, ki to meso uživajo. In vendar ga ljudje še vedno jedo. Težave pa ne predstavlja samo meso. Težava se pojavi tudi pri škornjih iz ovčje kože, krznenem plašču in ne nazadnje pri usnjenem kavču. Izkoreniniti vse te dobrine, je skorajda nemogoče. Še posebej zato, ker prinašajo dobiček. Zlasti problematičen je način za njihovo pridobivanje. Mučenje živali, ki je bolj ali manj stalen del tega procesa, je sicer zakonsko prepovedano, vendar je prisotno. Prisotno je vsak dan okrog nas, pa ga morda sploh ne opazimo, kar seveda še ne pomeni, da ne obstaja. Čeprav je mučenje prepovedano in tudi moralno sporno, se bo vedno našel nekdo, ki v njem ne bo videl nič spornega in se bo odločil, da bo žival mučil. Naš odnos do živali morda ni odvisen od vzgoje, pravil ali vere. Odvisen je od nas samih.

Popolnoma spremeniti način življenja in navade ljudi je boj proti mlinom na veter. Enako velja, če si zatiskamo oči, češ da so te težave stvar preteklosti. Kar lahko naredimo, je to, da spremenimo predstavo o živalih in posledično način, kako z njimi ravnamo. Do sprememb bo prišlo le

takrat, ko se bo vsak posameznik odločil zanje. Poplave, potresi in cunamiji so le del tega, kar nam narava vrača kot odgovor na to, kar smo mi prizadejali njej. Sam odnos do živali pa se ne zrcali samo v odnosu do narave, ampak tudi do sočloveka. To je vedel že Frančišek Asiški, po katerem si je papež nadel ime Frančišek. Asiški ni ljubil le Boga, temveč je imel tudi pravilen odnos do sočloveka, pa tudi do živali in celotnega stvarstva.

Sara Jagodič

Položaj živali v islamu: med spoštovanjem in obrednim klanjem

V Sloveniji živi približno 50.000 muslimanov. Njihovi verski običaji ostajajo verjetno večini ljudi še vedno dokaj neznani. To velja tudi za pravice živali v islamu. Z odnosom te religije do živali se je širša javnost seznanila predvsem skozi razprave o obrednem klanju. Vendar je to le del njihovega položaja oziroma za nekatere nesprejemljivi del. Podatke o islamskih predpisih o ravnanju z živalmi nam je pomagal zbrati mariborski imam Ibrahim Malanović.

Islam od vernika zahteva spoštovanje vseh bitij, tudi živali. To dolžnost je določil Bog v Koranu in prerok Mohamed v svojih sporočilih ljudstvu. V Koranu piše: »Vse živali, ki hodijo po zemlji, in vse ptice, ki letijo na svojih krilih, so skupnosti, kakor je vaša – v Knjigi nismo ničesar izpustili – in na koncu se bodo zbrale pred svojim Gospodarjem.« (6. sura, 38. verz) Besede preroka Mohameda pa so: »Bodite milostni do vsega, kar je na Zemlji, pa bo milost do vas imelo vse, kar je na nebesih.« »Kdor bo mučil nekaj, kar ima dušo, in se potem ne pokesa, Allah bo njega mučil na sodnem dnevu.« Prerok Mohamed še pravi, da je včasih zelo pobožna oseba bila obsojena na ogenj, ker ni hotela nahraniti mačke, medtem ko je bila druga oseba vprašljive morale sprejeta v Raj, ker je z vodo iz vodnjaka psu pogasila žejo.

Z islamskega pravnega in etičnega stališča je ubijanje živali prepovedano, razen za hrano in zaradi nevarnosti napada. Muslimani ne jedo svinjine, krvi, mrhovine, mesa živali, ki je bila zadavljena ali ubita pred zakolom, meso živali, ki so mesojede, ali ki jih je prepovedano ubiti, na primer čebele, mravlje itd. Islam pa ne prepoveduje vegetarijanstva, tudi če se oseba sama odloči za takšno prehrano.

Zakol živali je priporočljivo opraviti na tradicionalen način brez omamljanja. Tak zakol je bil v Sloveniji dovoljen do lanskega leta, ko je bil z novim Zakonom o zaščiti živali prepovedan z namenom zmanjšati trpljenje živali. V kolikor zakonodaja države ne dovoljuje zakola živali brez omamljanja, je muslimanom dovoljeno uživati meso živali, ki so pred zakolom omamljene, a le v primeru, če žival ne umre pred zakolom.

Almedina Lozić

Stališče Društva za osvoboditev živali

V Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice delujemo neodvisno od vseh političnih, verskih in drugih družbenih institucij. Pri prizadevanjih za dobrobit živali zato opozarjamo na vse oblike mučenja in ubijanja živali, ne glede na to, katera institucija grozodejstva nad živalmi podpira, dovoljuje ali izvaja. Ni torej pomembno, ali ubijanje in uživanje živalskih trupel zapoveduje krščanska, islamska ali katerakoli druga doktrina. Z vidika dobrobiti živali glede tega ni nikakršne razlike.

Menimo, da naj bi osebna odločitev posameznika za nenasilje do živali in posledično neuživanje mesa pomenila še korak naprej od tam, kjer je nenasilje do ljudi samoumevno. Veganstva zato ne dojemamo le kot načina prehranjevanja brez živil živalskega izvora, temveč celostno, kot slog življenja, v katerem človek spoštljivo ravna z vsemi oblikami življenja, ki sobivajo na planetu: z ljudmi, živalmi, rastlinami in minerali.

Odločitvi za tak življenjski slog navadno botrujeta kombinacija razumskega razmišljanja in notranje intuicije človeka, ki misli s svojo glavo, odločitve pa sprejema na podlagi svojih izkušenj in znanja ter konstantnega preverjanja trditev, ki prihajajo s področij zdravstva, religije, šolstva, politike in drugih t.i. avtoritet. Zdrav razum in pretanjen občutek za življenje okrog sebe in v sebi so tiste kvalitete, ki jih pri sebi razvija novodoben človek. Z načinom življenja, kjer se ne veže na tradicije in navade želi doseči osebno svobodo v razmišljanju in ravnanju v najširšem smislu. Svobodo, dostojanstvo, spoštovanje in nedotakljivost, ki jih pričakuje zase, priznava in daje tudi ostalim soprebivalcem Zemlje, in to v dejanjih, ne le v besedah.

DRUŠTVO ZA OSVOBODITEV ŽIVALI

Življenje ali životarjenje: živalski vrtovi – živalski zapori

Zgodba nedavno umrle rise Zooje iz ljubljanskega živalskega vrta ponovno vabi k razmisleku o upravičenosti obstoja tovrstnih živalskih zaporov.

Zoojo so po 33 dneh na prostosti naposled našli in jo z namenom vrnitve v živalski vrt uspavali. Pri tem je prišlo do zloma stegnenice, v sporočilu za javnost pa so zapisali: »Čeprav ima kost le osem milimetrov premera, smo imeli očitno veliko smolo in jo nesrečno zadeli s konico uspavalnega naboja. Grozno! In vendar ne najslabše. Če bi zadeli živec, bi bila lahko žival ob nogo.«

Sledila je operacija, po kateri pa Zooja ni uspešno okrevala. Zaradi »smole« vpletenih Zooja ni izgubila le noge, ampak življenje.

Kakšno življenje, se lahko upravičeno vprašamo. Svobodno življenje, ki bi ga Zooja v svojem socialno-ekološkem normativnem okolju lahko živela in v polnosti uživala, ali životarjenje, ki ji ga je nudil živalski vrt in ki ga je Zooja na svoj način zelo jasno – žal dolgoročno neuspešno – odločno zavrnila?

Zaradi človeških napak je Zooja izgubila oboje.

V ujetništvu rojena žival težko preživi v naravi. Tako kot pri ljudeh je tudi pri ostalih živalih socializacija in posledično učenje življenjskih modrosti, začenši s pridobivanjem hrane, modrosti, ki se od živalske vrste do živalske vrste seveda razlikujejo, kritičnega pomena za preživetje. Skupine in posamezniki, ki se ukvarjajo z rehabilitacijo in vračanjem oz. ponovnim uvajanjem prostoživečih živali v naravno okolje, pričajo o težavah, s katerimi se pri tem spopadajo, in o kompleksnih pristopih, ki so potrebni za zagotovitev dolgoročnega preživetja in dobrobiti teh živali.

Živalski vrtovi radi poudarjajo svojo namišljeno vzgojno vlogo v družbi in širijo napačne informacije o pomembnosti svojega delovanja za ohranjanje vrst. Čeprav se razmere od enega do drugega živalskega vrta razlikujejo, gre pri tovrstnih institucijah v končni fazi za biznis, ki kakor ostale veje zasužnjevalne industrije, ki živali zasužnjujejo za hrano, oblačila itd., temelji na kratenju inherentnih pravic živali do svobodnega bivanja in odločanja s posledičnimi telesnimi ter psihološkimi težavami in odkloni, značilnimi za življenje v ujetništvu.

Naraščajoče prepoznavanje kompleksnosti ostalih živalskih vrst in posameznikov, ki te vrste sestavljajo, stopnjuje pritisk na razstaviščne in zabaviščne ustanove

Foto: www.rtvslo.si

ter kliče po ukinitvi tovrstnih dejavnosti, v katerih se ljudje igrajo bogove na račun živali, kot pove Damian Aspinall, sicer najbolj znani britanski lastnik živalskih vrtov.

»Ukiniti moramo vse živalske vrtove,« pravi Aspinall, ki je pozval vlado, naj mu pomaga uresničiti njegove dolgoletne sanje.

Približno 80 odstotkov živali v živalskih vrtovih ne pripada ogroženim vrstam, opozarja Aspinall. Analiza treh slovenskih živalskih vrtov, ki jo je opravila Born Free Foundation, pa kaže, da je osebkov iz ogroženih ali ranljivih živalskih vrst pri nas le 6 odstotkov. Trgovanje z življenjem in utilitaristični odnos živalskih vrtov jasno ponazarja zgodba nedavno usmrčenega in pred očmi

Foto: www.siol.net

radovedne javnosti razkosanega mladega žirafjega samca Mariusa, ki je bil popolnoma zdrav, toda brez uporabne vrednosti za danski živalski vrt. Mariusova nesrečna zgodba je hkrati razkrila, da so tovrstni pristopi v tej industriji ustaljena praksa.

Aspinall meni, da bi se sredstva, ki se uporabljajo za širjenje živalskih vrtov s trenutno politiko delovanja, morala nameniti razmnoževanju ogroženih vrst in vračanju teh osebkov v naravo, kakor to sam počne. Želodec se mu obrača ob misli, da nekateri živalski vrtovi organizirajo živalske predstave. Hkrati se zaveda dejstva, da so živalski vrtovi ujeti v past: pritegniti morajo javnost, da bi lahko preživeli; da bi pa pritegnili javnost, izvajajo živalske predstave, ki jih javnost enostavno obožuje in praktično zahteva. Če bi bil cilj živalskih vrtov dobrobit živali in ne dobrobit javnosti, bi bile te ustanove zelo drugačne v primerjavi s tem, kakršne trenutno so, še dodaja Aspinall, ki se mu hkrati zdi nedoumljivo, da tako inteligentno bitje, kot bi naj bil človek, potrebuje živali za zabavo svojih otrok oziroma da sploh lahko verjame, da so živali tu za našo zabavo.

Na spletni strani Veganske iniciative si je mogoče prebrati nekoliko obširnejšo obravnavo tematike živalskih vrtov, vključno s kritiko slovenskih živalskih vrtov iz poročila, ki ga je leta 2011 pripravila organizacija Born Free Foundation. Med drugim se v poročilu omenjajo neustrezne življenjske razmere slonice Gange. Ne le, da Ganga trpi zaradi prostorske stiske, prikrajšana je tudi za socializacijo z istovrstnimi osebki, kar je za slone kritičnega pomena. To dejstvo prepoznavajo tudi v Evropski zvezi živalskih vrtov in akvarijev, ki priporoča nastanitev slonov v skupinah. Neupoštevanje tega priporočila pa je med drugim razlog za nedavno sproženo akcijo in peticijo za premestitev romunske slonice Tanie.

Vprašanje etičnosti ujetništva zelo dobro osvetli tudi trenutna situacija v ukrajinskem živalskem vrtu. Zaradi kriznih razmer in preusmeritve sredstev v politične namene so živali ostale brez hrane in jim zato grozi izstradanje do smrti.

Ujete in popolnoma odvisne od ljudi, v doživljenjskem zaporu, ki si ga niso z ničimer zaslužile, živali ostajajo žrtve človeškega pohlepa in slepe ideologije speciesizma. Živalski vrtovi in parki, v katerih živali živijo kot razstavni eksponati ali so celo prisiljene sodelovati v predstavah, spodbujajo tovrstno ideologijo, poglabljajo razkol med človekom in drugimi živalskimi vrstami, otroke in odrasle pa učijo, da je človek večvreden ter da so živali na svetu za zadovoljitev njegovih muh.

S tem se izobraževalna vloga živalskih vrtov začne in konča.

Veganska iniciativa

Vir: http://veganska-iniciativa.blogspot.com/2014/03/zivljenje-ali-zivotarjenje-zivalski.html

Vegetarijanski piknik in No Border Jam na Limbuškem nabrežju v nedeljo, 10. avgusta 2014

Tradicija vegetarijanskih piknikov se nadaljuje. Majski piknik v Ljubljani, s sodelovanjem Veganskega društva, se avgusta nadaljuje v Mariboru, v sodelovanju z zavodom Subkulturni azil iz Maribora.

Lanskoletni piknik je bil zaradi slabšega vremena manj obiskan, vendar smo že takoj po njem dobivali informativne prijave za letošnji piknik, saj je bilo tudi tistim razstavljalcem in prodajalcem, ki zaradi napovedanega slabega vremena niso prišli, verjetno žal, ko so videli odzive drugih udeležencev in obiskovalcev v pretežno sončnem vremenu, ki se je naredilo po jutranjih kapljicah.

Z različnim aktivnostmi, tudi z izdajanjem te brezplačne revije in organiziranjem različnih shodov in vegetarijanskih piknikov, Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice nenehno ozavešča ljudi o uničujoči agresiji do živih bitij ter o hrani, ki ni živalskega izvora in je izjemno pomembna za zdravje, obenem pa jih opominja, naj se pričnejo zavedati bistva svojega namena in bivanja na Zemlji.

Tudi No Border Jam s svojimi glasbeniki, ki so pretežno vegetarijanci, postavlja in predstavlja drugačna razmišljanja in pogled na svet.

Osnovna ideja prireditve je sejemska prireditev, ki bo obiskovalcem predstavljala in ponujala drugačen način življenja, ki je intenzivno povezan z naravo. Sejem je namenjen promociji zdravega načina življenja, s ponujanjem kvalitetnih naravnih prehrambenih izdelkov, ki ne vključujejo izdelkov živalskega izvora, z izjemo čebelarskih izdelkov.

Vabljeni so razstavljalci in prodajalci, tudi ponudniki iz Avstije in Hrvaške, kot tudi različna dobodelna društva ter skupine različno povezanih prostovoljcev, ki delujeo v dobrobit živali in planeta Zemlje.

Prireditev ni namenjena samo vegetarijancem in veganom, ki so se za tak način življenja odločili zaradi etičnih, duhovnih, zdravstvenih ali ekoloških razlogov, saj ima vsak posameznik pravico odločitve do lastnega načina prehranjevanja, življenjskega sloga in svetovnega nazora. Prireditev je druženje na drugačen način.

Sejemske aktivnosti in predstavitev razstavljalcev ter ponudnikov na stojnicah bo spremljal sproščen in inovativen ustvarjalni program (delavnice, igre na prostem) za otroke in mladostnike ter kulturno-glasbeni program v sklopu tradicionalnega glasbenega festivala No

Vegetarijanski piknik v okviru No border jam se je v Mariboru odvijal že lanskega avgusta.

Border Jam. Slednji bo prireditvi s svojo tradicionalno »naredi-sam filozofijo« in samorastniškostjo alternativne kulture dodal neizbrisen pečat pomembnih življenjskih vrednot, ki se morajo prenašati na mlajše generacije. Te vrednote so pogoj za ustvarjalnost mladih in njihovo uspešno delovanje v kulturi in javnem življenju.

Ustvarjalne delavnice pod okriljem Mariborskega ustvarjalnega sejma (MAUS) bodo namenjene druženju in ustvarjanju različnih starostnih skupin in bodo predstavljale dober zgled medgeneracijskega druženja in prenašanja izkušenj med sodelujočimi. Prav tako bodo namenjene tudi neformalnemu učenju in spoznavanju novih ustvarjalnih tehnik in bioloških materialov. Na sejmu bodo ustvarjalci predstavili svoja dela in izdelke ter skupaj z obiskovalci naredili kaj novega.

Glasbeni program No Border Jam vedno vključuje družbeno aktivno noto, ki jo izraža skozi glasbo in vsebino. Njihovi ustvarjalci so pretežno vegetarijanci, ki svoje poslanstvo uresničujejo tudi skozi glasbo. Z večletno organizacijo glasbenih prireditev ima Subkulturni azil Maribor vzpostavljeno mrežo glasbenikov in skupin, ki nastopajo tudi akustično in takšne glasbenike, ki punkovske glasbene vsebine prelevijo v akustično predelavo, ki ne izbriše prvotnih sporočil, ampak jih postavi v drugačne okvirje. Vabljeni so glasbeniki iz Slovenije, Avstrije, Hrvaške in tudi drugih držav.

Datum za izvedbo vegetarijanskega piknika, 10. avgust, smo izbrali tudi skladno z Luno, saj bo tedaj sijala v vsem svojem sijaju in polnosti. Zahvaljujemo se tudi lastnikom

Vegetarijanski piknik, Maribor 2013

prireditvenega prostora, saj z njimi sodelujemo tudi tako, da se tisti dan v svojih restavracijah odpovedo mesni hrani.

Vabljeni ponudniki storitev in prodajalci izdelkov, predavatelji in organizatorji aktivnosti za otroke in odrasle, in seveda obiskovalci, ki nekateri že komaj čakate na ta dan.

Organizacijske aktivnosti izvajamo skupaj s Sub KULTURNI AZIL

Dita Kastelic

Prostovoljstvo: NadZOOrniki

Na območju severovzhodne regije deluje skupina mladih ljubiteljev živali pod nazivom NadZOOrniki. Skupina deluje v sestavi Društva za zaščito živali Maribor od 19. 6. 2012 dalje. Od takrat smo uspešno rešili že okoli 250 prijav. Skupina šteje 7 do 10 prostovoljk. Združile smo se na pobudo direktorja mariborske veterinarske inšpekcije, kjer smo imele tudi uvodna predavanja. Prav tako imamo tudi značke (da se ne more vsak predstavljati v našem imenu) in posebne »check« liste, ki smo jih prejele od inšpekcije.

Nismo »policija«, smo le ljudje, ki želimo v prostem času pomagati živalim. To je veliko lažje izvedljivo s pomočjo skupine, ki ima podporo inšpekcije in znanje, kar se tiče zakonodaje, saj smo se pri inšpekciji tudi usposabljale. Članice imamo veliko izkušenj z živalmi, še bolj pomembno pa je to, da smo si nabrale tudi veliko izkušenj z lastniki živali, saj se na terenu srečujemo z ljudmi, ki sami sebe imenujejo ljubitelji živali, v resnici pa so daleč od tega. Večino prijav smo uspešno rešile same, le peščico smo jih predale pristojnim inšpektorjem, saj so včasih ljudje le pretrd oreh za nas. Prijave predamo dalje le v skrajnih primerih, saj menimo, da z ozaveščanjem lastnikov naredimo za živali bistveno več kot jim nudi zgolj zagotovitev minimalnih pogojev, ki je način dela inšpektorjev. Nujnim prijavam seveda damo prednost, vse pa skušamo obravnavati kolikor se da hitro. S kakšno prijavo, ki jo ocenimo za ne preveč nujno, je potrebno počakati tudi teden ali včasih dva. Naše delo temelji predvsem na osveščanju ljudi, vedno pristopimo dobronamerno, saj so nas izkušnje naučile, da se v večini primerov takšen pristop za živali najbolje obrestuje. Ljudje morajo razumeti, da nekaj delajo narobe, saj če bodo razmere izboljšali le zato, ker nekaj »morajo«, bodo živali imele od tega bistveno manj. Po naših obiskih smo veliki večini živali občutno izboljšale bivalne razmere in tudi odnos skrbnikov do njih se je spremenil. Izvajamo namreč tudi kontrole pri ljudeh, ki smo jih obiskale na osnovi prijav. Naj še poudarim, da ne podpiramo delovanja nekaterih društev ali posameznikov, ki živali rešujejo samo z iskanjem novega doma. V tisti stari dom, v katerem je žival trpela, bo spet prišla druga žival in je to le začaran krog. Takšno pot uberemo le, če se zanesljivo dogovorimo, da si druge živali ne bodo nabavili.

Sodelujemo tudi z Zavetiščem za živali Maribor in preverjamo, v kakšnih razmerah živijo živali, ki so jih iz zavetišča ljudje posvojili.

V kolikor opazite, da hišne pa tudi rejne živali:
- živijo v neustreznih bivalnih razmerah,
- zanje na kakršenkoli način ni ustrezno poskrbljeno (so na prekratki verigi, brez vode, brez sence, brez vsakodnevnega nadzora ...), kot tudi, če
- obstajajo ljudje, ki pri oskrbi živali potrebujejo pomoč (materialno, svetovanje ...),
- vidite možnost, da bi lahko z obiskom pripomogli k dobrobiti živali, nam pišite na elektronski naslov: nadzoorniki.mb@gmail.com.

Vodja NadZOOrnikov,
Jasmina Vrbnjak

Knjiga, ki ruši številne mite o rastlinski prehrani

Pri založbi Planet je izšla nova knjiga o prehranjevanju z močjo rastlin, z naslovom: Meso je problem! Knjiga, v kateri je ogromno praktičnih napotkov, veganskih receptov in znanstvenih dejstev, spreminja zastareli način prehranjevanja in nas na simpatičen način vabi, da se pridružimo prehranjevalnemu slogu, ki bo, tako kažejo trendi, po vsej verjetnosti v tem stoletju postal prevladujoč. Besede avtorja: »Ljudje po vsem svetu se vedno bolj iskreno zanimajo za prehrano in ohranjanje zdravja. Zakaj? Zato, ker je rešitev tako enostavna. Rastline zdravijo. Rastline nahranijo. Rastline negujejo. V rastlinah je vse, kar potrebujete, da bi bili karseda zdravi in da bi živeli življenje, kakršno si zaslužite. Pridružite se mi pri revoluciji zdravega prehranjevanja z močjo rastlin!« Avtor knjige Rip Esselstyn, dolgoletni vegan, nekdanji vrhunski športnik in poklicni gasilec, je napisal tudi knjigo: Jedilnik Druge gasilske brigade, ki jo je prav tako izdala založba Planet. Več informacij o obeh knjigah na strani: www.zalozba-planet.si

Rekli so o knjigi »Meso je problem!«:

»To je ena najbolj razsvetljujočih in praktičnih knjig, kar sem jih kdaj prebral. Rip Esselstyn razreši vse poglavitne zdravstvene težave in predstavi natančno tiste informacije, ki jih bralci potrebujejo za dosego trdnega zdravja in vrhunske telesne forme. Rip Esselstyn, kot eden najbolj spoštovanih voditeljev gibanja za boljše zdravje, reče bobu bob.«
DR. NEAL D. BARNARD, PISEC KNJIŽNE USPEŠNICE THE 21-DAY WEIGHT LOSS KICKSTART IN IZREDNI PROFESOR NA MEDICINSKI FAKULTETI GEORGE WASHINGTON

- - -

»V tej knjigi Rip znova razkrinka nesmisle in postreže bralcem s preprostimi dejstvi, pa tudi z recepti za slastne jedi, ki omogočajo zdravje in odlično telesno zmogljivost. Želim si, da bi imel to knjigo takrat, ko sem se odločil za prehranjevanje z močjo rastlin.«
SCOTT JUREK, SVETOVNO ZNANI ULTRAMARATONSKI PRVAK IN PISEC KNJIŽNE USPEŠNICE JEJ IN TECI

- - -

»Knjiga je revolucionarna! Razprši vse mite o prehrani, ki v naši družbi povzročajo bolezni in zmedenost. Pri podajanju informacij, ki vam bodo rešile življenje, je Rip direkten, jedrnat in skrben. Oborožite se z znanjem in z recepti za slastne rastlinske jedi!«
LINDSAY S. NIXON, BLOGERKA IN AVTORICA SERIJE KUHARSKIH KNJIG THE HAPPY HERBIVORE

- - -

»Knjiga MESO JE PROBLEM! pojasni, zakaj je rastlinska prehrana najboljša oblika prehranjevanja na Zemlji, in zakaj so živila živalskega izvora tako nezdrava. Ta fascinantna in zabavna knjiga je obvezno branje za vsakogar, ki se zanima za zdravje in prehrano!«
BRIAN WENDELL, IZVRŠNI PRODUCENT FILMA FORKS OVER KNIVES

Vegi pica »veganska« s papriko in rdečo čebulo

Sestavine za 4 pice:
Testo za pice: 350 ml vode, 600 g moke, 40 g kvasa, 4 jž olivnega olja, 15 g soli, ščepec sladkorja.
Nadev: 1 zavitek »Vegepleskavica Vege & Dobro«,1 kozarec paradižnikove omake, 1 kozarec namaza iBi-hot, 2 čebuli, 4 paradižniki, olivno olje, Veganka, origano.

Priprava:
Testo za pice: Kvas, olivno olje, sol in sladkor raztopimo v mlačni vodi. Dodamo moko in gnetemo, da postane testo gladko. Pustimo na toplem, da vzhaja najmanj ½ ure. Nato oblikujemo okrogle pice in jih položimo na pekače. Lahko uporabimo tudi velik štirioglat pekač.

Nadev: Medtem ko testo vzhaja, stresemo v skledo vsebino Vegepleskavice, prilijemo 150 ml vode, dobro premešamo in pustimo stati 5 minut. V veliki ponvi segrejemo malo olja in nanj stresemo zmes za pleskavice. S kuhalnico zmes razdrobimo in hrustljavo zapečemo.

Čebulo olupimo, prerežemo po dolgem in nato prečno, da dobimo polkolobarje. Paradižnike narežemo na rezine. V manjši skledi zmešamo paradižnikovo omako z namazom iBi-hot. S to omako enakomerno namažemo razvaljano testo. Po omaki razporedimo narezan paradižnik, popečen drobljenec iz Vegepleskavice in čebulne kolobarje. Začinimo z malo Veganke in origanom ter pokapljamo z olivnim oljem. Pečemo v predhodno segreti pečici na najmanj 250° C.

Hrustljavo zapečene mini pleskavice s sezonsko solato

Sestavine za 2 osebi: 1 zavitek »Vegepleskavica Vege & Dobro«, 4 jž olja za cvrtje.

Priprava: Vsebino Vegepleskavice stresemo v skledo, prilijemo 150 ml vode, dobro premešamo in pustimo stati 5 minut. Z vlažnimi rokami oblikujemo približno 3 cm debele kroglice. Položimo jih v ponev na vroče olje. Kroglice sploščimo z naoljeno vročo žlico ali lopatko, da nastanejo tanke polpetke. Ker so tanke, potrebujemo za peko le malo olja. Po obeh straneh jih zlatorumeno zapečemo. Serviramo vroče z zeleno ali mešano solato.

Vegepleskavica

Je to zelenjava ali zrezek?

Je zelenjava, pa veliko žit, sončnice, sezam in začimbe. Vse zmleto, zmešano in shranjeno v priročne vrečke. Dolijete 1,5 dl vode, zmešate, pustite 5 min in že lahko oblikujete polpete, pleskavice, čevapčiče ali burgerje. Popečete in vaš vege pečeni užitek je pripravljen.

Dvomite v okusnost? Naj vas spomnimo, da tudi mesnih zrezkov in polpet ne bi nihče jedel, če ne bi bili začinjeni. Umetnost je torej v začimbah. In Vegepleskavica je gurmansko začinjena. Kombinacijo začimb zanjo smo razvijali več mesecev. Zato boste uživali v okusu.

Vegepleskavica je seveda brez E-jev in vse njene sestavine so iz ekološke ali miroljubne pridelave.

Kliknite na www.vege-dobro.si in spoznali boste Vegepleskavico – skupaj s slikami in recepti.

Preizkusite sami. Poiščite www.vege-dobro.si ali pokličite 01 505 57 99. Prijazno vam bodo odgovorili.

K naravi d.o.o. , Celovška c. 87, Ljubljana, tel. 01 505 57 99
Trgovina z miroljubno pridelanimi živili

Oglasno sporočilo

MEDNARODNI GABRIELIN SKLAD

SLOVENSKO DELO
LJUBEZNI DO BITJENJA

SIMBIOZA MED ČLOVEKOM,
NARAVO IN ŽIVALMI,
DEŽELA MIRU

DEŽELA MIRU

Brošura Dežela miru Mednarodnega Gabrielinega sklada je na voljo v Multimedijskem centru Beseda v Ljubljani, na Celovški 87, in na sedežu Društva za osvoboditev živali in njihove pravice, na Ostrožnem 26, 3232 Ponikva.

Sodelujte - živali se vam zahvaljujejo!

● Pomoč divjim živalim ● Botrstvo za živali ● Razširitev biotopa