



Olomoucký zpravodaj

listopad
2005

**Informátor pro zájemce o ekologické zemědělství
a původ našich potravin**



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Téma

Veganství

Smysluplná alternativa? Móda? Nebo nebezpečná úchylka?

Každý z nás může chápat tento poněkud odlišný styl života jinak. Pro jednoho je veganství životní filosofie, pro druhého extremismus, pro jiné zase dieta, druh vegetariánství atd. V tom, jak na veganství nazírá většina lidí, hrají velkou roli především informace, jež nás obklopují ze všech stran. V těch může být někdy těžké se orientovat, názory konkrétně na veganství jsou většinou buď úplně kladné, nebo zcela záporné.

Co je tedy charakteristické pro lidi, kteří žijí podle „pravidel“ veganského způsobu života? Především odmítají jíst jakékoli potraviny živočišného původu, tedy maso, mléko, vejce, med, nosit kožené oblečení, boty a výrobky z ovčí vlny. Dále pak například nenakupují v obchodech, jež mají nějakou spojitost s utrpením zvířat.

Důvodů, proč se lidé stávají vegany, je mnoho - ať už jde o důvody etické (zabíjení a týrání zvířat), zdravotní (prevence před civilizačními chorobami) nebo třeba politické (hladomor ve světě). Asi nejvíce se diskutuje o otázce zdraví, především o dostatečném příjmu bílkovin, některých vitaminů (např. B12) a minerálů (např. vápníku či železa).

Veronika Pazderová

Rozhovor

... a jak je to v praxi

Jezme hvězdy

Věřte mi, děti!

Bůh stvořil nebe pro letadla.

Korálové útesy pro turisty.

Pole pro umělá hnojiva a pesticidy.

Řeky pro přehradu.

Lesy pro golfová hřiště.

Hory pro sjezdovky.

Divoká zvířata pro zoologické zahrady.

Auta pro dopravní nehody.

Atomové elektrárny pro tanec duchů.

Člověka pro tanec robotů.

Nebojte se, děti!

Studna nikdy nevyschne.

Podívejte se na večerní červánky!

Slunečnice v zahradě.

Rudé vážky ve vzduchu.

Někdo se dal do zpěvu:

„Jezme hvězdy.“

Nanao Sakaki



Jelikož veganství u nás ještě není tolik rozšířené jako v zahraničí, většinou čerpáme informace spíše z literatury než ze zkušeností lidí v okolí. Proto jsme se rozhodli, že pro vás připravíme rozhovory s lidmi, kteří vegany jsou a chtěli by se s vámi podělit o své zkušenosti.

1) Důvodů, proč se lidé stávají vegany, může být několik. Jaký převažoval u tebe?

2) Jak dlouho už jsi vegan? Jaká byla cesta až k veganství?

3) Velice obdivuji vegany, ale ze zkušenosti vím, že někteří lidé se za ně často považují, i když úplně vegansky nejedí. Jaká je u tebe „míra radikality“, připouštíš i stravovací výjimky? Na koho by se vlastně mělo vztahovat označení vegan?

4) Určitě není snadné si veganskou stravu shánět. Kde se dá nejlépe nakoupit? Jak udělat jídelníček pestrý? Zabere poctivá veganská strava více času než konvenční? Jaký je tvůj stravovací režim během dne?

5) Co říkají na veganství tvoji rodiče, vycházejí ti vstříc? Jak tě berou kamarádi? Jsou ochotni to pochopit, nebo jim to připadá moc extrémní?

6) Když jsem byla vegetariánkou, měla jsem často problém na „neekologických“ akcích, jak vyřešit např. společné stravování bez alternativy - čili buď jídlo nejíst (zároveň se tím i částečně vyloučit z nechápajícího kolektivu), nebo slevit ze svých nároků. Kudy vede cesta?

7) Někteří vegani sice nejedí živočišné výrobky, ale zase si kupují potraviny dovezené z druhého konce světa, pro lepší výběr chodí do hypermarketů a spotřebují obrovské množství obalů. Není spíše lepším řešením jíst BIO, „ze dvora“, místní do vlastní tašky, byť by to bylo i máslo, sýr, vejce?

8) Je veganská strava tvé už doživotní přesvědčení? Počítáš s ní ve svém budoucím životě - rodině, práci?



Hanka Kučerová

studentka VOŠ sociální Caritas v Olomouci

- 1) Vegankou jsem se stala z etických důvodů, nechci svou stravou přispívat k zabíjení zvířat na jatkách a jejich týrání ve velkochovech, také považuji čistě rostlinnou stravu za zdraví prospěšnou a veganství je také způsob, kterým se dá nasytit více lidí na Zemi než smíšenou stravou.
- 2) Vegankou jsem krátce, teprve od 7. 3. 2005, takže nějakých 8 měsíců. Předtím jsem byla asi 2 roky vegetariánkou, k čemuž jsem se rozhodla ze dne na den, aniž bych předtím o tom nějak konkrétně uvažovala, poslední kapkou ale bylo, že jsem dostala 3 dny po sobě k obědu maso. O tom, jestli přejdu na veganství, jsem přemýšlela asi měsíc, impulsem k tomu bylo shlédnutí filmu „Vykorišťování Země“ při veganské ochutnávce, kterou u nás ve škole pořádal Peťa Schmied.
- 3) Každý člověk je individualita, proto i míra „radikality“ je u každého vegana jiná. Vychází to z jeho osobního přesvědčení, z možností sehnání a přípravy jídel, atd. Já své stravování nějak nehrotím, tzn. že sama za sebe se snažím své přesvědčení co nejvíce dodržovat i v praktickém životě, ale není-li možné se na nějakých akcích či společenských událostech stravovat vegansky (což je prakticky všude, kde akci nepořádají vegani nebo to není nějaké ekologická akce), jím vegetariánsky. Nikdy ale nejím maso nebo jiné produkty za zabíjených zvířat. Označení „vegan“ by podle mě mělo patřit člověku, který jí jen rostlinnou stravu kdykoliv, má-li na výběr.
- 4) Myslím si, že když má člověk dostatek informací a blízko místa bydliště prodejnu zdravé výživy nebo BIO-obchod, je to v pohodě. Problémem je vyšší cena potravin. „Poctivou veganskou stravu“ nevidím časově náročnější než konvenční, nepřipravenou z polotovarů. Hlavní je zapojit fantazii a nebát se netradičních kombinací. Já se tedy bohužel ve školním roce stravuji dost hekticky, polední přestávky jsou krátké na vaření a večer se mi už ani nic dělat nechce, protože mě vaření si sama pro sebe nebaví, takže se nejvíce najím, když vařím nějakou svoji mňamku i pro mou spolubydlící.
- 5) Má maminka těžce nesla, když jsem se dala na vegetariánství, ale vysvětlila jsem jí, co vegetariánství znamená, své důvody pro toto rozhodnutí a hlavně to, že mě to nijak neohrožuje na životě nebo zdraví. Přechod na veganství ji už ani moc nerozhodil, jen ji mrzí, že mi nemůže péct normální buchty. Ale jinak mi věří, že vím, co dělám, a úžasně mi vychází vstříc. Je velmi důležité sednout si s rodinou a vysvětlit jim důvody, proč člověk dělá to, co dělá, a že ví, jak. Pokud se neinformovaní rodiče strachují o zdraví svého dítěte, vede to k bojům při jídle a narušuje to rodinnou pohodu. Pokud už rodinní příslušníci nespolečně pracují, je důležitá aspoň tolerance a respektování jiných

názorů. Někteří kamarádi mé rozhodnutí respektují a vycházejí mi vstříc, jiní se mi stále snaží podsouvat argumenty o nutnosti a prospěšnosti živočišných produktů.

- 6) Já jezdím jen na ty akce, kde je možnost veganského či vegetariánského stravování nebo kde si můžu připravit jídlo sama. Myslím, že v naší demokratické společnosti už by neměl být problém s přijetím lidí s odlišným názorem. Ještě jsem se naštěstí nesetkala s nějakou vyloženě negativní reakcí, možná i proto, že jsme byli na dané akci vegetariáni aspoň dva.
- 7) Nemám pocit, že bych spotřebovávala nějaké nadměrné množství obalů nebo jedla příliš potravin z druhého konce světa (ale jasně, banány se třeba u nás pěstovat nedají, že). Bohužel někdy z finančních důvodů nakupuji v supermarketech. Ale myslím si, že nejlepším řešením je kupovat biozeleninu a ostatní plodiny do vlastní tašky.
- 8) Je. Zrovna čtu knihu Vegetariánství a děti, abych získala informace. Chci své děti vychovávat jako vegany nebo vegetariány, ale pochopitelně záleží na mém partnerovi, jak se dohodneme, takže doufám, že budeme mít názory co nejvíce podobné.

bakukuc@centrum.cz

Magdalena Pazderová

studentka PřF UP Olomouc, obor Ochrana a tvorba životního prostředí

- 1) Ze začátku, když jsem byla ještě vegetarián, převažovaly především důvody etické, ale postupně, když jsem se začala o tuto problematiku víc zajímat, se nabalovaly i jiné důvody, hlavně zdravotní.
- 2) Vegan jsem 6 let. Před tím jsem byla 3 roky vegetarián, ale už tehdy jsem cítila, že chci víc. Být vegetarián by pro mě znamenalo zůstat na půli cesty.
- 3) Stravovací výjimky? Tak na ty já „nehraju“! Označení vegan se vztahuje na lidi, kteří nejí žádné živočišné produkty, a basta.
- 4) Já především nakupuji v prodejnách zdravé výživy, ale když se např. nějaké pomazánky objeví v obyčejné samoobsluze, ráda si je koupím i tam, abych podpořila jejich prodej. Samozřejmě mi zabere víc času uvařit si poctivý veganský oběd než zalít horkou vodou čínskou polévku. Dobrá snídaně je pro mě základ dne. Oběd si většinou vaříme s kamarádkou a kamarádem na kolejích, někdy je to spíš obědo-večeře, podle toho, jaký máme rozvrh. No a nějaká ta svačinka mezi tím, např. jablíčko. Taky si občas dopřeji půst.
- 5) Moji rodiče nesouhlasili už s tím, když jsem chtěla být vegetariánka, ale já jsem si své nakonec prosadila. Často mi právě říkali, že budu nemocná apod., proto jsem se o to začala zajímat víc a víc, abych jim dokázala, že to není pravda. Postupem času to myslím pochopili a začali akceptovat. Potom byl přechod na veganství mnohem jednodušší, hlavně jsem byla už starší a oni věděli, že mám svou hlavu a nemá cenu mi něco zakazo-

vat, a naopak mi vycházejí vstříc. Co se týče mých kamarádů, tak si myslím, že to vesměs chápou, i když ne všichni jsou vegetariáni nebo vegani.

- 6) Má cesta vede přes domluvu, sice si někdy připadám, že asi obtěžuji a přidělávám „zbytečné“ starosti, ale je to podle mě nejlepší cesta.
- 7) Nemůžu říct, že bych si nekupovala žádné dovozové věci, např. mořské řasy či mandle, ale rozhodně si nekupuji tropické ovoce nebo jiné zbytečné věci. Co se týče hypermarketů, nevím, jestli tam mají větší výběr, řekla bych spíš opak, ale já v takových obchodech nenakupuji a množství mnou vyprodukovaných obalů minimalizuji (např. nošením vlastního sáčku na pečivo).
- 8) Samozřejmě nemůžu říct, co bude za 10 let, ale na otázku, jestli s tím počítám v budoucím životě, odpovídám URČITĚ ANO, protože bych nemohla být veganem teď, kdybych v tom neviděla budoucnost.

magda.kralicek@email.cz

Petr Schmied

student VOŠ sociální Caritas v Olomouci

- 1) Pokud se již léta pohybuješ v oblasti ochrany zvířat a na vlastní oči jsi viděla, jak například žijí zvířata ve velkochovech, jaký vliv má zemědělská „výroba“ na životní prostředí, když začínáš rozumět, že zvířata, ze kterých se „získávají“ vejce a mléčné výrobky, se mají často ještě hůře než zvířata zabíjená na maso – pak nemůžeš přece zavřít oči, říci, že mě se to netýká, a jít dále. Zvířata jsou zabíjena kvůli nám, každým nákupem něčeho, co pochází ze zvířete, platíš zabití dalšího zvířete. Na tomto se podílet nechci.
- 2) Mně osobně dělení vegetarián/ka – vegan/ka není příliš blízké. Několikrát jsem viděl, jak si vegani tímto svým životním stylem vytvářeli jakousi pozici někoho, kdo je někde výše, kdo je lepší. Nemůžeme ale přece člověka jako lidskou bytost posuzovat jen podle toho, zda jí maso, je 95% vegan nebo úplný vegan. Nepochybuji o tom, že je veganství ohleduplnější cestou, ale jenom to, že je někdo vegan, nemusí nutně znamenat, že je dobrý člověk. Být dobrý člověk ve vztahu k lidem, zvířatům, přírodě... znamená mnohem více, než „jen“ veganství. Měnit svůj jídelníček nezačínáš přeci kvůli tomu, abys mohla mít na sobě nášivku Go vegetarian nebo Go vegan, ale proto, že cítíš, že to, co jsi doposud dělala, není správné, a sama chceš změnu. Veganství není nic radikálního (ve smyslu přehnaného, extremistického), je přirozenou cestou, pokud nechceš financovat další zabíjení, umělé oplodňování, upalování zobáků, nepřirozené věznění a jiné akty v oblasti živočišné „výroby“.
- 3) Osobně si dokáži představit určité situace, kdy bych snědl nějaký živočišný produkt, ale určitě je pro mne důležité si vždy vybrat pokud možno to menší zlo a tím je pro mne jídlo, které není ze zvířat.
- 4) Ohledně možností čistě rostlinného stravování je mezi lidmi mnoho předsudků, přitom jen z nákupu v zelinářství můžeš udělat skvělý oběd a rozhodně



Lidé a zvířata - jaký by měl být jejich vztah? A jaký je ve skutečnosti?

nejsou vegani/veganky závislí/é jen na speciálních prodejnách se zdravou výživou nebo hypermarketech. Hodně to záleží na jejich fantazii a chuti vytvářet nová jídla. Veganská strava je alespoň pro mne časově náročnější než konvenční, ale to rozhodně není argument proti, investovaný čas se mi vrátí ve zdravém jídle. Jak napsal Erazim Kohák: „Dobrovolná skromnost není o askezi. Je o výběrové náročnosti, o radosti ze života místo radosti z majetku.“

- 5) Ano, mnoha lidem přijde veganství extrémní, ale at mi někdo odpoví, co je extrémního na nechuti zabíjet? Mně spíše přijde extrémní, pokud mi někdo říká: „Jez maso, hodně sýrů...“ Vždyť ten člověk mi říká, abych podporoval a platil za držení a zabíjení zvířat v podmínkách, které by sám sobě nikdy nepřál! Respektuji volbu lidí jíst produkty ze zvířat, ale stejně tak bych chtěl, aby i oni respektovali moje rozhodnutí. Věřím, že lidé, kteří mne mají rádi a kteří i mně jsou blízcí, moje rozhodnutí chápou nebo časem pochopí.
- 6) Cesta může vést přes tvé přesvědčení - je to stejné jako u jiných osobních hodnot. Pokud je nějaká pro tebe opravdu důležitá, není co řešit. Např. když přestaneš pít alkohol – mnoho lidí kolem tebe to nepochopí, ale otázkou je, zda jsou takoví lidé v tvém životě opravdu pro tebe hodnotní, pokud nejsou ochotni respektovat tvé rozhodnutí.
- 7) Neříkám, že mi BIO potraviny přijdou špatné, to určitě ne, ale v žádném případě pro mne nejsou v oblasti živočišné produkce řešením. I při produkci BIO potravin vzniká „odpad“ v podobě kohoutků, kozlíků aj., pro které není příliš velké využití – vejce nenesou, mléko nedávají... Vážím si bioproducentů/bioproducentek za jejich snahu vytvářet alternativu k obvyklému potravinářskému průmyslu, ale i v živočišné BIO produkci se zabývají zvířata a smrt přeci není nějaká lepší alternativa. Nakupování v hypermarketech, spotřeba produktů dovážených z dalek, nadměrná spotřeba obalů a jiné – to není výsada veganů nebo veganek. Naopak si myslím, že mnoho takových lidí spíše preferuje menší krámky se zeleninou a ovocem,

zdravé výživy, i když samozřejmě máš pravdu, že se najdou i tací, které jsi popisovala. Pro mne osobně není veganství nějaký strop, nejvyšší latka, které je možno dosáhnout. Neméně důležité i pro ochranu zvířat je například preferování hromadné dopravy, používání šetrnějších obalů, nakupování spíše domácích potravin než dovážených z dalekých zemí a jiné. Někdy se mi zdá, že stejně tak, jako si někteří vegani/veganky neuvědomují důležitost takového jednání, mnozí lidé zabývající se ekologií nevnímají potřebu přestat podporovat zneužívání zvířat. Byl bych moc rád, pokud by se toto změnilo.

- 8) Nemůžu nyní říci: "Ano, jsem si jistý, až do konce svého života se budu snažit nepodporovat živočišnou produkci." Cesta, kterou se snažím jít, není a patrně ani nebude přímo narysovaná a předem čitelná, ale byl bych rád, pokud by mi na ní zůstaly alespoň některé hodnoty, které jsou pro

mne nyní důležité. Nemyslím si, že bych byl například schopný žít s partnerkou, která by jedla maso a do budoucna by tento zvyk nechtěla změnit. Respekt k životu i jinému než lidskému je ve mně (alespoň doufám) příliš hluboko, než abych se jej mohl vzdát.

Angažuješ se ve Svobodě zvířat. Jsou její členové spíše vegani/vegetariáni?

Lidé, kteří zajišťují většinu dění ve Svobodě zvířat, jsou vegani/veganky, minimum členů jí mléčné výrobky nebo vejce. Mezi širší členskou základnou bys dle mého názoru našla většinou vegetarián(k)y, stejně tak ale i lidi, kteří maso jedí. Lidé, kteří se nejvíce podílejí na dění ve Svobodě zvířat, mají názor na způsob stravování jasný – čistě rostlinná strava jako jedna z hlavních cest, jak minimalizovat ubližování zvířatům, chránit přírodu i své zdraví.

brno@svobodazvirat.cz

Děkuji za rozhovory, Veronika Fišerová

Trocha inspirace Rostlinné pochutnání

Slunečnicové karbanátky

3 cibule, 130g slunečnicových semínek, 500ml vody, 1 hrst chlebové strouhanky, 1 nakrájená červená paprika, 1 stroužek česneku, koření, celozrnná mouka, olej, petrželová nať

Semínka namočíme přes noc do vody. Cibuli nakrájíme a osmahneme na oleji. Scezená semínka rozmixujeme v mixéru a přidáme k cibuli, dochutíme solí, pepřem, majoránkou, zalijeme vodou a, pokud chceme, můžeme přidat kostku zeleninového bujónu či trochu sušené zeleniny. Přivedeme k varu, vzniklou hmotu pak dáme do mísy, smícháme se strouhankou, česnekem, petrželí a paprikou a necháme 15 min. odležet. Nakonec přidáme tolik mouky, aby se daly tvarovat malé karbanátky, které smažíme na oleji.

Pohanková sekaná

250g pohanky, 200g krup, 200g cibule, 150g mrkve, 100g celeru, 100g vařených červených řep, 6 stroužků česneku, olej, koření

Kroupy a pohanku zvlášť uvaříme doměkka, polovinu krup umeleme se zeleninou na kaši, kterou smícháme s pohankou, zbytkem krup, cibulí osmaženou na oleji a kořením. Pečeme asi 30 min.

Tofu škvarky

Tofu nakrájené na malé kostičky smažíme na oleji, po chvíli pokapeme sójovou omáčkou a dosmažíme do úplného zhnědnutí - tak, aby bylo tofu křupavé.

Dali byste si BIOuherák?

Trvanlivý salám z masa ekofarmy Sasov u Jihlavy, který získal ocenění „Biopotravina roku 2004“, můžete objednávat v kanceláři Hnutí DUHA Olomouc do 5. 12. Lze použít jako nápaditý, a přitom luxusní vánoční dárek pro vaše blízké – nevegetariány...

Pište na zaneta.brozova@hnutiduha.cz, volejte na 731 171 893 či na 585 228 584. Uherák si budete moci vyzvednout v týdnu 12. – 16. 12. 2005.

Složení: BIO vepřové a BIO hovězí maso, BIO směs koření a BIO maltodextrin (cukr) z Německa, mořská sůl, fermentační kultury a jedlá plíseň. Výrobu zajišťují Kostecké uzeniny.

Cena 367,- Kč/kg, tedy kolem 100,- Kč/štangle.

Informace o produktu: josef.sklenar@volny.cz (pan ekofarmář ze Sasova), www.biofarma.cz.



**Olomoucký
BIO zpravodaj**

Vydává Hnutí DUHA Olomouc; odpovědný redaktor Veronika Fišerová; náklad 2020 ks; distribuce zdarma v olomouckých prodejnách nejen zdravé výživy a ve vybraných lékárnách a čekárnách lékařů.

Zasílání lze objednat telefonicky: 585 228 584, e-mailem: zaneta.brozova@hnutiduha.cz nebo poštou na adresu Hnutí DUHA Olomouc, Dolní náměstí 38, 772 00 Olomouc.

Podpořte vydávání Olomouckého BIOzpravodaje i naši další činnost (exkurze na ekofarmy, výstavy, besedy a další). Díky vaší podpoře ji budeme moci zkvalitnit a rozšířit. Náklady na jeden výtisk činí 5 Kč.

Vydávání Olomouckého BIOzpravodaje podporuje firma Olma.

Pokud chcete finančně podpořit práci Hnutí DUHA Olomouc nebo se na ní aktivně podílet, navštivte nás v kanceláři (průchod vedle Hanácké hospody na Dolním náměstí - Po, Út, Čt: 13 - 17 hod., St: 10-13 hod.). Finanční příspěvek můžete poslat také na účet 1803974399/0800 (o příspěvku nás však vždy informujte!). Děkujeme.

