



PORADNIK
MŁODEGO AKTYWISTY



Spis treści

3	WSTĘP
3	STOPKA REDAKCYJNA
4	DIETA ROŚLINNA
	<ul style="list-style-type: none"> • Jak rozmawiać z rodzicami o diecie wegańskiej? • Jak mądrze zacząć, kiedy zdecyduję się na weganizm?
10	AKTYWIZM
	<ul style="list-style-type: none"> • Jak zacząć działać? Organizuj się! • Różne formy działań.
18	EDUKACJA RÓWIEŚNICZA
	<ul style="list-style-type: none"> • Jak przygotować się do rozmowy z dyrektorem? • Jak rozmawiać z rówieśnikami o zwierzętach i weganizmie? • Prelekcje w mojej szkole <ul style="list-style-type: none"> – scenariusze: <ol style="list-style-type: none"> a. „Dieta roślinna – czy taka inna?” b. „Zwierzęta w kulturze”
28	FAQ
38	CHÓW PRZEMYSŁOWY W POLSCE
40	POLECANE KSIĄŻKI, FILMY I STRONY WWW
42	PLAKATY

„Najpierw cię ignorują. Potem śmieją się z ciebie.
Później z tobą walczą. Później wygrywasz.”
~ Mahatma Ghandi ~

Wstęp

Początki każdej nowej idei są trudne. Ruch walczący o prawa zwierząt jest stosunkowo młody i potrzeba nam jeszcze dużo czasu by osiągnąć nasz cel – być może więcej niż chcielibyśmy. Z pewnością nie stanie się to za czasów jednego pokolenia i dlatego musimy budować solidną i skuteczną siatkę aktywistyczną, spajającą aktywistów w różnym wieku i z różnych dziedzin życia.

Z uwagi na to, że wciąż jesteśmy w mniejszości, spotykamy się z niezrozumieniem społeczeństwa, dyskryminacją, wyśmiewaniem naszych idei lub innymi kłopotliwymi sytuacjami, w których jesteśmy stawiani. Być może część z nas pod wpływem presji rezygnuje z tego, co uważamy za prawdziwe i stwierdza, że indywidualny bunt tak naprawdę niczego nie zmienia.

Zmienia bardzo dużo! Dlatego, że nigdy nie jesteście sami w Waszych decyzjach! Nie chcecie jeść mięsa, jajek, pić mleka i przyczyniać się do cierpienia zwierząt? Są setki innych, wrażliwych osób, które jednocześnie podejmują taką samą decyzję! Jest nas coraz więcej i naszym celem jest stworzenie masy krytycznej konsumentów, która będzie miała znaczący wpływ na przemysł hodowlany, w którym uwięzione są zwierzęta.

To, na co właśnie patrzycie, to pewnego rodzaju przewodnik po najczęstszych sytuacjach, w jakich znajduje się osoba przechodząca na wegetarianizm czy weganizm i chcąca działać na rzecz zwierząt. Znajdziecie tu podstawowe informacje na temat diety roślinnej, grup składników, które powinny się w niej znaleźć i dobrego komponowania wegańskich posiłków, jak również pewne wskazówki

dotyczące tego jak rozmawiać o swoich wyborach żywieniowych (i tym samym oczywiście ideologicznych) z rodzicami i rówieśnikami. Są tutaj również zaprezentowane różne formy aktywizmu, w które możecie się zaangażować, w zależności od swoich możliwości. W szczególności zwracamy Wam uwagę na edukację rówieśniczą, którą z powodzeniem może robić każdy i każda z Was, bez względu na to czy mieszka w dużym mieście, czy mniejszej miejscowości.

W poradniku znajdziecie też kilka faktów o chowie przemysłowym zwierząt w Polsce oraz odpowiedzi na najczęstsze pytania, które słyszycie, czyli wegańskie FAQ. A wszystko to dzięki współpracy z Wami i Waszemu doświadczeniu – ten e-book został stworzony z Waszą pomocą, dziękujemy! :) Jest on pierwszym krokiem ku temu, by zintegrować Was, młodych wegetarian i wegan, i zachęcić do czynnego włączania się w walkę o lepsze życie dla zwierząt!

Nie dajcie sobie wmówić, że Wasze wybory niczego nie zmieniają! Decyzja każdego z nas o wykluczeniu ze swojej diety produktów opartych na cierpieniu zwierząt jest pierwszym, bardzo znaczącym krokiem, na który czekają zwierzęta. Jesteśmy ich głosem, musimy mówić o nich głośno i sugerować proste rozwiązania innym konsumentom. Nic się nie zmieni dopóki osoba taka jak Ty, czy ja, nie uderzy pięścią w stół i nie powie: „Dość, nie chcę więcej brać w tym udziału!” – a takich ludzi jest coraz więcej! Działajmy, one na nas liczą!

Stay true!
alis

REDAKCJA:

Alicja Czerwińska

TEKSTY:

Alicja Czerwińska
Sylwia Cybulska

KOREKTA:

Joanna Stiller

GRAFIKA / LAYOUT:

Damian Wiercioch

ZDJĘCIA:

Jo-Anne McArthur
Szept Ghetta
Izabela Gołyźniak
Otwarte Klatki



WSPÓŁPRACA:

Aleksandra Jarocka
Lena Derda
Marysia Strulak
Klaudia Popkowicz
Karolina Kosecka
Agnieszka Wieczorek
Patrycja Liśkiewicz
Klaudia Szubert
Ania Janczewska
Zuzanna Kotarba
Katarzyna Solińska
Nicole Janikowska

Weronika Jeziorska
Olga Nowak
Ewelina Didi
Kinga Piłat
Milena Kamińska
Julia Pilarczyk
Martyna Nikolaus
Marta Olczyk
Martyna Białowąs
Oliwia Mazur
Kinga Białek



Rozdział 1

DIETA ROŚLINNA

Nie chcesz już dłużej jeść mięsa, bo wiesz, że jego produkcja oznacza cierpienie zwierząt?

To dobry start!

Bycie wegetarianinem/wegetarianką to pierwszy krok, by pomóc zwierzętom. Gdy później dowiadujesz się, że produkcja jajek i mleka niewiele różni się od mięsnej, zaczynasz myśleć: „to może w ogóle zrezygnuję z jedzenia jajek i picia mleka?”. To już weganizm, czyli sposób odżywiania (i życia), którego celem jest minimalizacja wykorzystywania zwierząt przez człowieka.

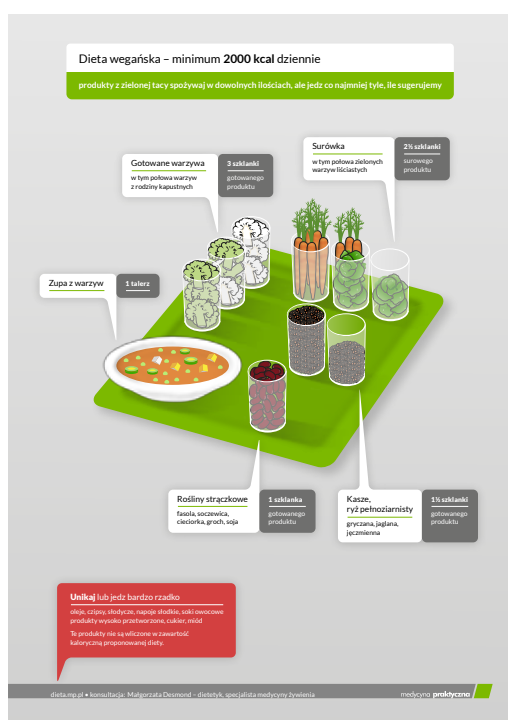
Pojawiają się jednak pytanie co mamy teraz jeść?

Przecież większość z nas została wychowana w rodzinie, w której mięso stanowi podstawę niemalże każdego obiadu, a szynka prawie każdej kanapki. Nasi rodzice są również zaniepokojeni, bo buntujemy się przeciwko tradycyjnej diecie opartej na produktach odzwierzęcych i tym samym działamy wbrew powszechnej opinii społecznej, że „mięso jest zdrowe” i „trzeba je jeść”.

Jak rozmawiać z rodzicami o swoim wyborze?
Jak z głową zmieniać swój tradycyjny jadłospis bez uszczerbku na zdrowiu?
Jest to do zrobienia i zaraz wytłumaczmy Ci jak!

JAK ROZMAWIAĆ Z RODZICAMI O DIECIE ROŚLINNEJ?

Zaniepokojenie rodziców jest normalne – w końcu jesteś ich dzieckiem, chcą dla Ciebie dobrze i są często po stronie większości społeczeństwa, uznającej mięso, mleko i jajka za podstawowe składniki diety.



Oto 10 argumentów, których możecie użyć rozmawiając z rodzicami:


1. Zbilansowana dieta roślinna jest zdrowa!

Zapewnia nam ona wystarczającą ilość substancji odżywczych, tj. białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin i minerałów. Poprzez odpowiednie komponowanie posiłków uzyskujesz wszystkie potrzebne Ci do życia składniki!


2. Dieta wegańska uzyskała wsparcie różnych instytucji i organizacji zajmujących się żywieniem i zdrowiem!

Światowa Organizacja Zdrowia, Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne czy Instytut Żywności i Żywienia zajmują stanowisko, że odpowiednio zbilansowana dieta wegańska i wegetariańska jest odpowiednia na różnych etapach rozwoju, włączając niemowlęctwo.

Przeczytaj stanowisko Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego (ADA):

 www.empatia.pl/magazyn/teksty/stanowisko_ADA_w_sprawie_diet_vegetarianskich_2009.pdf

Przeczytaj opinię Instytutu Żywności i Żywienia:

 www.wegemaluch.pl/download/iziz_odpowiedz_na_petycje.pdf

3. Dieta roślinna jest prosta i tania!

Dieta roślinna opiera się na ogólnodostępnych produktach: owocach, warzywach, zbożach i ziarnach, które można kupić wszędzie i z których wyczarujesz pyszne danie! To jej podstawa, a produkty te tak czy owak kupujemy, chcąc przygotować tradycyjne danie. Są również roślinne zastępniki produktów mięsnych i mlecznych, np. parówki, pasztety czy mleko sojowe i większość z nich można dostać w supermarketach. Na sklepowych półkach znajdziesz mleka w przystępnej cenie, a pyszny pasztet możesz zrobić w domu gotując, blendując i doprawiając wybrane strączki.

Wbrew powszechnym opiniom dieta wegańska i wegetariańska kosztuje tyle samo co tradycyjna, a może być nawet jeszcze tańsza. Jedząc na mieście posiłki roślinne, zwykle płacimy mniej niż za mięsne! Rynek żywności wegańskiej jest bardzo dobrze rozwinięty i można nawet kupić tofu czy roślinny ser żółty przez Internet, choćby w takich sklepach jak Vegekoszyk.pl czy Evergreen.

4. W diecie wegańskiej potrzebują tylko dwóch suplementów – witamin B12 i D!

Są one dostępne w lepszych aptekach oraz online, tak więc nie ma co martwić się o ich niedobory. Witamina D, którą w słonecznych porach roku pozyskujemy poprzez syntetyzowanie jej ze słońca, powinna być suplementowana zarówno przez osoby, które jedzą mięso, jak i roślinożerców.

5. Łatwo można znaleźć roślinne przepisy!

Istnieją setki wegańskich blogów kulinarnych, na których można znaleźć zarówno proste, jak i bardziej

wyszukane potrawy, ciasta i przekąski. Tak więc z pewnością będzie dość inspiracji do tworzenia roślinnych dań, w których zasmakować może cała rodzina!

Co więcej, blog „Jadłonomia” prowadzony przez Martę Dymek został uznany za Kulinarny Blog Roku 2013, a w kolejnym, 2014 roku, zwyciężył blog Alicji Rokickiej – „Wegan Nerd”! Książka „Jadłonomia” z przepisami Marty sprzedawała się w tysiącach egzemplarzy! Świadczy to o rosnącej popularności diety roślinnej, która jest nie tylko smaczna, ale również lekka, zdrowa, a nawet zapobiega niektórym chorobom cywilizacyjnym.

6. Prosty wegański posiłek można przygotować bardzo szybko!

Jeśli Twoi rodzice są zabiegani i nie mają czasu na przygotowywanie wymyślnych potraw, to zaproponuj im wspólne gotowanie! Poszukaj prostych przepisów na blogach kulinarnych, ogarnij potrzebne zakupy (zaoszczędzi to czasu Twoim rodzicom) i ugotujcie wspólnie roślinny posiłek! Możesz również zaprosić rodziców na organizowane w Twoim mieście wydarzenia kulinarne, np. kuchnie społeczne, gdzie zobaczą bogactwo i prostotę kuchni roślinnej.

7. Coś wegańskiego można zjeść na mieście!

Wiele miast „RoślinnieJe” – pojawia się coraz więcej restauracji, które wprowadzają do swojego menu opcje roślinne! A jeśli w tej chwili w Twojej miejscowości nie ma takiej knajpki, to możesz się tym zająć – dołączyć do akcji „RoślinnieJemy” i zachęcić różne miejsca do wprowadzenia potraw, które będziesz mogła/mógł zjeść ze smakiem.

8. Weganizm to nie tylko mój wybór, wiele osób go podejmuje!

Co więcej, są oni w bardzo różnym wieku. Bill Clinton, Mike Tyson czy Venus Williams wybrali dietę roślinną ze względu na zdrowie i znacznie poprawili swój stan zdrowotny! Sławni sportowcy, np. ultramaratończyk Scott Jurek czy strongman Patrick Baubomian są na diecie wegańskiej!

Po więcej sylwetek wegańskich sportowców zajrzyj na stronę www.veganworkout.org.pl



9. Dieta roślinna to mój etyczny wybór!

Nie chcę wspierać przemysłowych ferm zwierząt, na których zabijanych jest rocznie ok. 56 miliardów zwierząt! 2 na 3 zwierząt hodowlanych trzyma się na

takich fermach, na których nie mogą realizować podstawowych potrzeb gatunkowych. Powoduje to u nich stres i bezsensowne cierpienie już na etapie hodowli, a ich życie kończy się w okrutny sposób, często w pierwszych miesiącach lub tygodniach.



Zajrzyj na naszą stronę www.weganizmteraz.pl. Więcej o chowie przemysłowym zwierząt znajdziesz w rozdziale poświęconym temu zagadnieniu.

10. Dieta roślinna to dobry wybór dla środowiska naturalnego!

Według raportu ONZ ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO „Tackling the climate change”) 14% światowej emisji gazów cieplarnianych* pochodzi z chowu przemysłowego zwierząt. Zatem produkuje on więcej gazów niż światowy transport! Poza tym hodowanie zwierząt na masową skalę prowadzi do

zanieczyszczenia wody, powietrza i gleby (odpady z produkcji zwierzęcej, odchody zwierząt produkujące ogromne ilości metanu). Chów zwierząt przyczynia się również do wycinania wielkich połaci lasów pod uprawę roślin pastewnych na paszę dla zwierząt lub pastwiska.



Obejrzyj i pokaż filmik „Wpływ hodowli zwierząt na naszą planetę?” organizacji Animals Australia: www.youtube.com/watch?v=wa2BPwU3HxE

* np. dwutlenku węgla czy metanu, które zatrzymują promienie słoneczne w atmosferze i tym samym przyczyniają się do wzrostu temperatury na powierzchni Ziemi.

JAK MĄDRZE ZACZAĆ JEŚLI ZDECYDUJESZ SIĘ NA WEGANIZM?

„Wiedza to klucz” - mówimy. Zdecydowanie podpisujemy się pod tym, że aby dobrze się odżywiać (na jakiegokolwiek diecie), trzeba wiedzieć, co jest nam potrzebne. I tak dieta roślinna opiera się na

5 głównych grupach produktów:

1. Warzywa będące źródłem witamin i minerałów, np. beta-karotenu (przekształcanego w wit. A, odpowiedzialną za dobry wzrok i układ odpornościowy) czy witaminy C (tworzącej kolagen odpowiedzialny za dobry stan skóry, stawów i kości). Powinniśmy ich jeść co najmniej **4 porcje dziennie**.

2. Owoce dostarczające nam ułatwiającego trawienie błonnika, dużych ilości witamin-przeciwutleniaczy (A, E, C) oraz potasu, który zapewnia prawidłowe funkcjonowanie hormonów. Zalecane jest spożywanie około **2 porcji owoców dziennie**.

3. Nasiona i orzechy oraz tłuszcze roślinne będące źródłem białka, żelaza, cynku oraz kwasów tłuszczowych omega-3, które usprawniają pracę mózgu. Zawierają też roślinny tłuszcz. Ich codzienne spożycie to **1-2 porcje**. Tłuszcze roślinne, takie jak margaryny, oleje, majonez roślinny jedz w ilości **1-2 porcji dziennie**.

4. Rośliny strączkowe, w tym produkty sojowe, dostarczające białka, czyli podstawowego składnika budującego organizm i zapewniającego jego prawidłowe funkcjonowanie. Te produkty są często bogate w wapń - budulec kości i w żelazo, które odpowiada za transport tlenu z płuc do reszty ciała. Zalecana dzienna dawka spożycia to co najmniej **3 porcje**.

5. Zboża będące źródłem błonnika, żelaza i białka, jak również witamin z grupy B zapewniających prawidłowy metabolizm i funkcjonowanie układu nerwowego. Sugerowane w ilości **5 porcji dziennie**.



GDZIE ZNAJDĘ INFORMACJE O TWORZENIU POSIŁKÓW?

Zajrzyj do dostępnego na naszej stronie startera **„Dobre decyzje. Pierwsze kroki w diecie roślinnej”**, w którym podajemy kilka podstawowych propozycji komponowania posiłków, i pokazujemy produkty, które możesz kupić u siebie w sklepie.

Ściągnij nasze **darmowe e-booki kulinarne „Dobre decyzje”**, z których każdy poświęcony jest innemu tematowi: zastępowaniu jajka lub mleka, potrawom tradycyjnym w wersji roślinnej, przygotowaniu przekąsek na imprezę, dań bezrybnych na święta itd.

Obejrzyj kilka blogów kulinarnych, które zawierają proste i smaczne wegańskie przepisy.

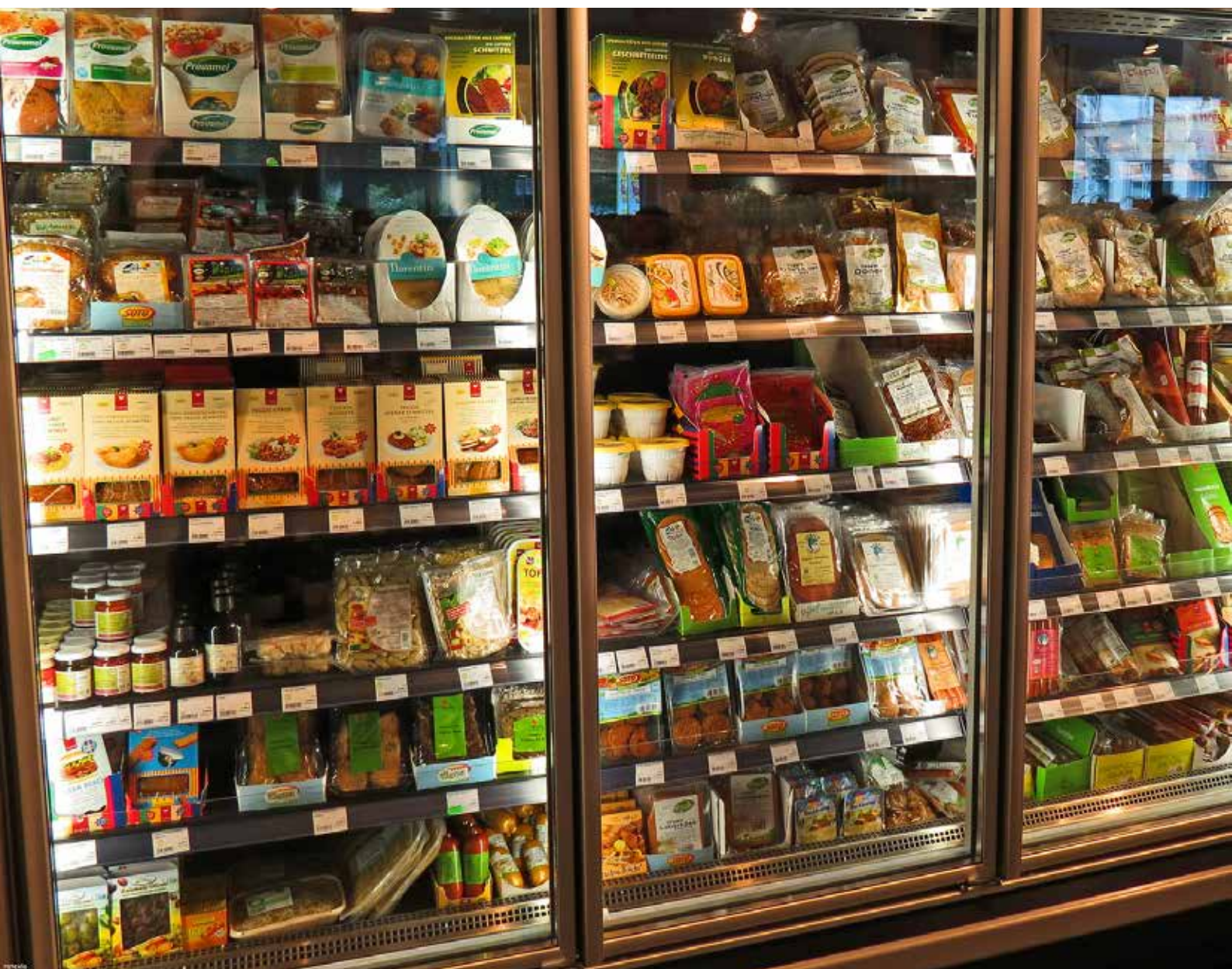
Na początek polecamy Ci:

www.puszka.pl

www.jadlonomia.com

www.hello-morning.org

www.wegannerd.blogspot.com



GDZIE KUPIĘ PRODUKTY DO MOICH DAŃ?

W każdym większym sklepie

– jeśli szukasz owoców, warzyw, kasz, ryżu, nasion, orzechów, strączków czy mleka sojowego.

W hipermarketach

– jeśli szukasz tofu, parówek sojowych i innych bezmięśnych wersji produktów.

W sklepach ze zdrową żywnością

– jeśli chcesz znaleźć coś bardziej wyszukanego, np. karob, tempeh czy seitan.



fot. Creative Commons

SUPLEMENTY

Warto pamiętać o suplementowaniu witaminy B12, którą możesz bez problemu nabyć w aptece, w formie tabletek. Będziesz ją także spożywać w produktach wzbogacanych w witaminy, np. w mleku sojowym. Ważną do suplementowania witaminą jest również wit. D, którą syntezujemy pod wpływem słońca. Ze względu jednak na nasz klimat zalecane jest przyjmowanie tej witaminy w tabletkach. Powinny to robić zarówno osoby na tradycyjnej diecie, jak i weganie i weganki.





Rozdział 2

AKTYWIZM

JAK ZACZAĆ DZIAŁAĆ

Chcesz robić coś dla zwierząt, ale nie wiesz, od czego zacząć?

Nie masz zbyt wielu znajomych wegetarian, wydaje Ci się, że samemu/samej nie jesteś w stanie nic zdziałać? Zorganizuj się! Jak? Poszukaj osób zainteresowanych tą tematyką w swojej szkole, podrzucając nasze ulotki w jakieś dostępne miejsce lub rozwieszając plakat, który znajdziesz w tym e-booku. Jeśli w Twojej miejscowości organizowane są wydarzenia prozwierzęce (happeningi, poczęstunki, projekcje), dołącz do nich! Z pewnością poznasz tam osoby, które podzielają Twoje poglądy i są również chętne do działania!

Jeśli jednak nie dzieje się u Ciebie nic interesującego, Ty możesz być osobą, która zainicjuje wegetariańskie i wegańskie akcje w Twoim mieście!

A to z kolei przyciągnie na nie sympatyków diety roślinnej i zwierząt. W taki sposób, nieraz zajmujący trochę czasu, tworzy się silne środowisko prozwierzęce, które zdziałać może więcej niż jedna osoba. Poza tym da to Tobie poczucie, że nie jesteś „dziwakiem” czy „czarną owcą” w rodzinie lub wśród znajomych. Bycie wege jest naprawdę fajne i jest nas dużo więcej, niż myślisz!

Grupa lokalna Otwartych Klatek

Jeśli w Twoim mieście jest grupa lokalna Otwartych Klatek, skontaktuj się z nią! Najprościej jest dołączyć do działającej już grupy i zobaczyć, w jaki sposób organizuje się różne rodzaje akcji i od razu dostać konkretną pracę do wykonania. Poniżej jest lista miast, w których działamy, wraz z osobami kontaktowymi:

Maciej Fleiszfreser | Warszawa
maciek.fleiszfreser@otwarteklatki.pl
tel. 697-789-506

Jakub Stencel | Kraków
jakub.stencel@otwarteklatki.pl
tel. 519-782-355

Basia Piętoń | Wrocław
basia.pieton@otwarteklatki.pl
tel. 500-346-648

Agnieszka Derda | Poznań
agnieszka.derda@otwarteklatki.pl
tel. 669-690-403

Angelika Trześniewska | Lublin
angelika.trzesniewska@otwarteklatki.pl
tel. 664-284-333

Julia Feliksa Wojciechowska | Szczecin
julia.wojciechowska@otwarteklatki.pl
tel. 506-154-836

Monika Zwalińska | Gdańsk
monikazwalinska@gmail.com
tel. 794-387-749

Przemysław Koronkiewicz | Gdańsk
koronkiewicz.p@gmail.com
tel. 503-396-755

Szymon Kochański | Bydgoszcz
szymon.kochanski@otwarteklatki.pl

Klaudyna Andrijewska | Łódź
klaudyna_rosiak@wp.pl
tel. 608-245-043

Alicja Czerwińska | Katowice
alicja.czerwinska@otwarteklatki.pl
tel. 661-892-844

Łukasz Miszczak | Zielona Góra
lukasz.miszczak@otwarteklatki.pl

Wydarzenia lokalne

Jeśli w Twojej miejscowości nie ma grupy lokalnej Otwartych Klatek, weź udział w którymś z organizowanych wydarzeń wegetariańskich lub wegańskich – na pewno znajdziesz tam podobne do siebie osoby, z którymi możesz zacząć działać! Akcją, która odbywa się prawie w każdym, nawet małym mieście raz w miesiącu, jest kuchnia społeczna - poczęstunek, na który przynosisz swoją własną roślinną potrawę, dzielisz się nią z innymi i próbujesz dań przyniesionych przez inne osoby. Kuchnie cieszą się dużą popularnością i są organizowane cyklicznie, raz w miesiącu, co daje Ci możliwość lepszego poznania lokalnych wegetarian i wegan.

Zacznik działać sam/sama!

Wbrew pozorom nie jest to takie trudne, wystarczy znać podstawy organizowania poszczególnych akcji i mieć choćby jednego pomocnika. Najprościej jest zorganizować stoisko informacyjne lub poczęstunek; projekcja filmowa i happening wymagają troszkę większego przygotowania, a żeby zacząć akcję „RoślinnieJemy” w Twoim mieście, musisz jedynie zapoznać się z naszymi materiałami! Każdą akcję najlepiej jest organizować z co najmniej miesięcznym wyprzedzeniem, by mieć czas zarówno na przygotowanie, jak i promocję.

Stoisko informacyjne

Po co organizować stoisko informacyjne? By wyjść do ludzi, pokazać im, czym jest weganizm, jak wygląda chów przemysłowy zwierząt i w jaki sposób te osoby mogą pomóc zwierzętom. Stoisko możesz zorganizować na ulicy lub podczas organizowanej przez inne osoby imprezy, np. pikniku, festynu czy koncertu. Polecamy Ci jednak pojawianie się z materiałami na wydarzeniach, bo masz wówczas pewnych odbiorców.



Oto kilka kroków, które musisz podjąć, by się zorganizować:

1. Skontaktuj się z organizatorami wydarzenia, na którym chcesz mieć stoisko,
2. Zamów u nas materiały: ulotki i startery wegańskie, które będziesz mógł/mogła rozdawać. Najlepiej pisz bezpośrednio na maciek.fleiszfreser@otwarteKlatki.pl
3. Zorganizuj sobie stolik i krzesło, możesz również wystawić puszkę na drobne datki na Otwarte Klatki.
4. Przygotuj się merytorycznie do rozmowy z zainteresowanymi osobami! Przeczytaj nasze FAQ (w dalszej części broszury) oraz podstawowe informacje o przemysłowym chowie zwierząt w Polsce (w rozdziale poświęconym temu zagadnieniu).
5. Zabierz ze sobą aparat lub zrób kilka zdjęć telefonem i wyślij je nam, wrzucimy na Facebooka!
6. Napisz o organizacji swojego stoiska na swoim profilu facebookowym i zaprosz znajomych na wydarzenie!

POCZĘSTUNEK

To bardzo dobra forma akcji, która przyciąga osoby w różnym wieku, i jest pretekstem do rozmów o zaletach diety roślinnej. Można zorganizować taki poczęstunek podczas innego wydarzenia lub połączyć go ze stoiskiem informacyjnym, lecz można także zorganizować go na ulicy, najlepiej w towarzystwie osoby pełnoletniej. Możesz również zorganizować mały kącik kulinarny w swojej szkole, np. z okazji Dnia Ziemi czy innego święta! To świetny sposób, by zacząć temat weganizmu wśród rówieśników (i nauczycieli również!), gdyż pokazujesz im od razu, że weganizm to nie tylko jabłko i marchewka, ale też pyszne ciasta i ciasteczka oraz smaczne dania!

Oto kilka wskazówek, jak zorganizować poczęstunek:

1. W przypadku organizacji poczęstunku na innym wydarzeniu skontaktuj się z jego organizatorami i zarezerwuj miejsce. Jeśli chcesz zorganizować poczęstunek na ulicy, będziesz potrzebował/ potrzebowała pomocy osoby pełnoletniej, która będzie odpowiedzialna za stoisko. Jeśli na akcji będzie więcej niż 14 osób, konieczne jest złożenie w Urzędzie Miejskim (w każdym mieście inny wydział jest za to odpowiedzialny) zawiadomienia o zgromadzeniu na 3 dni robocze przed organizacją akcji. Zazwyczaj jest to tylko prosty formularz do wypełnienia!
2. Zastanów się, co potrafisz ugotować czy upiec, i ile funduszy możesz przeznaczyć na jedzenie. Korzystaj z prostych i tanich przepisów, gdyż wówczas można zrobić więcej przekąsek tanim kosztem. Jeśli masz znajomych wegetarian, poproś ich o pomoc w przygotowywaniu poczęstunku.
- Możecie nawet gotować razem, to bardzo miłe, integrujące doświadczenie! Nie gotuj rzeczy, których nie da się łatwo podzielić, lub do których będziesz potrzebować pojemników (np. zupy), bo zwiększy to Twoje koszty.
3. Jedzenie pokrój na małe kawałki, kup serwetki i zadbaj o talerze i pojemniki, na których je rozłożysz. Dobrze jest mieć przy sobie łyżkę, nóż, widelec i deskę do krojenia, na wypadek gdyby część trzeba było przygotować na miejscu.
4. Zadbaj o rozkładany stół i o materiały, zgłoś się po nie do nas!
5. Zabierz ze sobą aparat lub zrób kilka zdjęć telefonem i wyślij je nam, wrzucimy na Facebooka!
6. Napisz o organizacji swojego stoiska na swoim profilu facebookowym i zaproś znajomych na wydarzenie!

PROJEKCJA

To ciekawe działanie, które jest raczej organizowane jako oddzielne wydarzenie. Plusem projekcji filmowej jest to, że filmy w obrazowy sposób przekazują dużo informacji i nie musisz już tak szczegółowo tłumaczyć, dlaczego warto wybrać dietę roślinną i jak okrutny jest przemysłowy chów zwierząt.

Przeczytaj, co trzeba zrobić, by dobrze przygotować się do tej akcji:

1. Pomyśl o dobrym miejscu na organizację projekcji, najlepiej o przyjemnej kawiarni, w której będzie dość przestrzeni, by pokazać film i pomieścić kilkadziesiąt osób. Nie wybieraj ciemnych, niezbyt przyjaznych pubów, do których część odbiorców po prostu nie przyjdzie.
2. Skontaktuj się z wybranym miejscem i ustal dobrą datę i godzinę na projekcję. Z reguły lepiej jest organizować coś wieczorami i pod koniec tygodnia, gdy większość uczniów, studentów i tych, którzy pracują, ma już wolne.
3. Wybierz film, który chciałabyś/chciałbyś pokazać. Półgodzinny film „Making the Connection” można pokazać bez kontaktowania się z jego twórcami, ale w większości przypadków będziesz musiał/musiła napisać do autorów z prośbą o pozwolenie. Dlatego doradzamy Wam skontaktować się w tej kwestii z nami i my pomożemy w doborze odpowiedniego filmu: alicja.czerwinska@otwarteklatki.pl
4. Zorganizuj rzutnik i ekran lub zapytaj właścicieli lokalu, w którym będzie odbywać się projekcja, czy mają i mogą użyczyć Ci sprzętu.
5. Gdy wszystko będzie już ustalone, załóż wydarzenie na Facebooku i zaproś na nie swoich znajomych i znajomych znajomych! Poinformuj nas o tym, a chętnie pomożemy Ci w promocji akcji!
6. Zabierz ze sobą aparat lub zrób kilka zdjęć telefonem i wyślij je nam, wrzucimy na Facebooka!

KALENDARZ AKTYWISTYCZNY

ROK SZKOLNY 2015/2016

2015

Autorki:

Kinga Białek, Karola Kosecka, alis

IX Wrzesień

Weganizm/wegetarianizm w szkole

Jak połączyć weganizm ze szkołą:

warsztat lub pokaz gotowania, pomysły na lunch boksy.

X Październik

Zwierzęcy Miesiąc

4-11 października - Światowy Tydzień Zwierząt

1 października - Dzień Wegetarianizmu

stoisko informacyjne i poczęstunek; projekcja filmu, np. „Making the Connection”.

2 października - Dzień Zwierząt Hodowlanych i Międzynarodowy Dzień Przeciw Przemocy

stoisko informacyjne lub happening; prelekcja w szkole na temat przemocy wobec zwierząt.

16 października - Światowy Dzień Żywności

stoisko informacyjne i poczęstunek; projekcja filmu, np. „Making the Connection”.

25 października - Dzień Ustawy o Ochronie Zwierząt

stoisko informacyjne lub happening; prelekcja w szkole na temat zwierząt.



XI Listopad

Miesiąc Antyfutrzarski

25 listopada – Dzień Bez Futra

stoisko informacyjne lub happening; prelekcja w szkole na temat przemysłu futrzarskiego w Polsce; projekcja filmu „To tylko zwierzęta” Łukasza Musiała i Adama Ptaszyńskiego.

Przez cały miesiąc można rozdawać ulotki i włączać się w działania antyfutrzarskie grup lokalnych.

XII Grudzień

Wegańskie Święta

do 20 grudnia

warsztat lub pokaz gotowania, pomysły na roślinne wersje świątecznych dań; rozdawanie przepisów w formie ulotek.

2016

I Styczeń

Noworoczne postanowienia wegańskie

11 stycznia – Dzień Wegetarian

stoisko informacyjne i poczęstunek

Przez cały miesiąc można promować akcje zachęcające do spróbowania diety roślinnej: Zostań Wege, Bezmięsne Poniedziałki, RoślinnieJemy itd.

II Luty

Wegańskie słodczyce

Tłusty Czwartek

stoisko informacyjne i poczęstunek; warsztat lub pokaz gotowania, pomysły na wegańskie słodczyce.

14 lutego - Walentynki

stoisko informacyjne; prelekcja o życiu emocjonalnym zwierząt hodowlanych.

III Marzec

Wegańska Wielkanoc

przed Świętami

warsztat lub pokaz gotowania, pomysły na roślinne wersje świątecznych dań; rozdawanie przepisów w formie ulotek.

„Jak one to znoszą?”

- akcje uliczne grup lokalnych
włączcie się w organizację!

IV Kwiecień

Prima Aprilis

około Prima Aprilis

prelekcja dotycząca obalania mitów na temat diety roślinnej („Dieta roślinna? Nie taka inna!”)

1 kwietnia – Dzień Ptaków

prelekcja na temat chowu przemysłowego, z naciskiem na kury nioski i kurczaki brojlery.

7 kwietnia – Światowy Dzień Zdrowia

prelekcja na temat diety roślinnej i jej zdrowotnych zalet; stoisko informacyjne i poczęstunek; projekcja filmu „Forks Over Knives” lub innego tematycznego.

22 kwietnia – Dzień Ziemi

prelekcja lub projekcja filmu na temat oddziaływania chowu przemysłowego zwierząt na środowisko (np. „Cowspiracy”); stoisko informacyjne.

V Maj

Święto Pracy i Wegańska Majówka

1 maja – Święto Pracy

prelekcja na temat zawodu rzeźnika lub zwierząt w pracy – chów przemysłowy.

Wegańska Majówka

piknik na świeżym powietrzu, razem ze stoiskiem informacyjnym.

VI Czerwiec

Dzień Dziecka i „Weganizm w wakacje”

1 czerwca

happening porównujący stosunek młodych zwierząt domowych do hodowlanych (szczeniak-prosiaczek itd.); stoisko informacyjne; pokaz krótkich nagrań prezentujących stosunek dzieci do jedzenia zwierząt:

www.youtube.com/watch?v=SrU03da2arE

5 czerwca - Dzień Ochrony Środowiska

piknik na świeżym powietrzu, razem ze stoiskiem informacyjnym.

cały czerwiec:

stoiska poczęstunkowe „Weganizm w wakacje”, promujące dietę roślinną w okresie letnim. Ulotki zostały opracowane specjalnie na tą akcję.

VII Lipiec / Sierpień

„Weganizm w wakacje”

Stoiska poczęstunkowe „Weganizm w wakacje”, promujące dietę roślinną w okresie letnim.

Ulotki zostały opracowane specjalnie na tą akcję; wegańskie pikniki i poczęstunku dla znajomych.

HAPPENING

Happening to wydarzenie w przestrzeni miejskiej, najczęściej w ruchliwym miejscu w centrum miasta, które może być bardziej dynamiczne (odtworzenie jakiejś scenki, np. wchodzenia do klatki) lub statyczne (stanie z banerem, tabliczkami, w maskach czy z rekwizytami). Jego celem jest zwrócenie uwagi zarówno przechodniów, jak i mediów na przekazywaną przez nas informację i zachęcenie ich do dialogu i podjęcia konkretnych działań. Podczas happeningów ludzie często dowiadują się o istnieniu aktywistów i aktywistek broniących zwierząt i czasami chcą ich wesprzeć. Ta forma akcji wymaga jednak sporo przygotowań, dlatego zerknij, jak to ogarnąć.

1. Określ cel akcji: po co się organizujesz i co jest celem happeningu. Celem akcji ulicznej „Jak one to znoszą?” jest napiętnowanie chowu klatkowego kur niosek i z takim przekazem wychodzimy do przechodniów, ale w happeningach antyfutrzarskich mówimy o wprowadzeniu w Polsce całkowitego zakazu hodowli zwierząt na futra.

2. Znajdź dobre miejsce, najlepiej niech będzie to centrum miasta, w którym pojawia się dużo przechodniów i które jest popularnym miejscem. Jeśli akcja ma się odbyć w miejscu prywatnym, konieczne są wcześniejsze uzgodnienia z właścicielem czy właścicielką miejsca.

3. Ustal dokładną datę akcji, tak by nie pokryła się ona z innymi ważnymi wydarzeniami w Twoim mieście.

4. Określ formę akcji, czyli jakie sprzęty i umiejętności są potrzebne, kto i ile osób jest niezbędnych. Im bardziej atrakcyjna forma akcji, tym większe szanse, że odwiedzą Was media. Bardzo ważne jest, by podczas happeningu było Was więcej, wówczas można podzielić się zadaniami, a sama akcja robi większe wrażenie.

5. Złóż zawiadomienie o zgromadzeniu w Urzędzie Miejskim. Jeśli akcja odbywa się na terenie miejskim i wykorzystuje zajmowanie przestrzeni publicznej, trzeba zanieść zgłoszenie o zgromadzeniu (jeśli w happeningu bierze udział więcej niż 14 osób jest to zgromadzenie) i złożyć w 2 kopiach na Dzienniku Podawczym. Organizatorem zgromadzenia musi być pełnoletnia osoba, która będzie odpowiedzialna za jego przeprowadzenie i na której nazwisko Urząd wystawi legitymację uprawniającą do przeprowadzenia zgromadzenia.

6. Przygotuj plakat akcji i wydarzenie na Facebooku, które będą reklamować akcję. Przyda Ci się pomoc zaprzyjaźnionego grafika, plakat możesz wydrukować nawet na domowej drukarce.

7. Zrób listę lokalnych mediów i wyślij im zaproszenie na happening. Sprawdź, jakie gazety, radia i telewizje działają w Twoim mieście i wyślij im zaproszenia na redakcyjne e-maile. W informacji prasowej umieść najważniejsze treści: co, gdzie, kiedy, po co, kto to organizuje i kontakt do organizatorów. Wiadomość najlepiej wysłać dwukrotnie: na tydzień przed wydarzeniem i na dzień-dwa przed akcją.

8. Skontaktuj się z nami i zamów materiały na akcję!

9. Przygotuj się do akcji: merytorycznie, do rozmów z mediami i z przechodniami. Nie przychodźmy na akcję nieprzygotowani! Każda osoba uczestnicząca w happeningu powinna mieć podstawowe informacje odnośnie wydarzenia. Odbiorcy akcji są czuli na naszą wiedzę/niewiedzę w danym temacie; „**rekwizytowo**” – sporządź listę potrzebnych materiałów (ulotki, przebrania, banery, aparat itd.); „**osobowo**” – określ liczbę potrzebnych do akcji osób, najlepiej z osobami rezerwowymi. Dużo łatwiej zrobić dobrą akcję, gdy osób jest więcej i można się dzielić obowiązkami!

10. Zabierz ze sobą aparat lub zrób kilka zdjęć telefonem i wyślij je nam, wrzucimy na Facebooka!



ROŚLINNIEJEMY

Denerwuje Cię to, że w Twojej miejscowości nie ma restauracji, w której możesz zjeść wegetariański czy wegański posiłek? Dołącz do naszej akcji „RoślinnieJemy” i spróbuj zachęcić właścicieli wybranych, lokalnych restauracji do wprowadzenia roślinnych opcji dań. Jak to zrobić?

1. skontaktuj się z koordynatorką ogólnopolskiej kampanii i zamów materiały „RoślinnieJemy”: dorota.radziszewska@otwarteklatki.pl
2. zdecyduj, które restauracje będą najodpowiedniejszymi i do których będziesz później chodzić i umów się z ich właścicielami na rozmowy,
3. przedstaw wszystkie zalety związane z uczestnictwem w kampanii (przeczytasz o nich w naszych materiałach),
4. prześlij koordynatorce kampanii zamiary na restauracje, które będą chętne do udziału w kampanii wraz z menu, które oferują, a informacja o nich zostanie umieszczona na naszym Facebooku. Daj restauracji naklejki świadczące o uczestnictwie w akcji!





Rozdział 3

EDUKACJA RÓWIEŚNICZA

Nasza docelowa forma działania, polegająca głównie na Twoim dialogu z rówieśnikami, którego tematyką są zwierzęta hodowlane i nasze konsumenckie decyzje, w tym dieta roślinna. Dialog ten może przybrać formę którejś z opisanych powyżej akcji, które mogą bardziej zaciekać rówieśników niż zwykła rozmowa. Szerzej o tym zagadnieniu piszemy w trzeciej części e-booka, gdzie przeczytacie również o propozycjach prelekcji dla młodzieży, które można zorganizować w swojej szkole lub w przyjaznym dla Was miejscu.

Forma działania, o którą nam najbardziej chodzi. Ale co to jest?

Z pewnością coś, co już w pewnym stopniu robisz, mniej lub bardziej zawzięcie. To tak naprawdę dialog z Twoimi rówieśnikami: kolegami z klasy, kuzynami, przyjaciółmi czy znajomymi. Oczywiście na temat zwierząt lub diety roślinnej. Z pewnością znalazłeś/znalazłaś się pewnie kiedyś w sytuacji, w której Twoi koledzy czy koleżanki zadały pytanie: „Ale dlaczego? Po co to robisz?” - od tego się zazwyczaj zaczyna.

Jak rozmawiać z nastolatkami i stać się edukatorem rówieśniczym?

Jak wprowadzać temat zwierząt hodowlanych i diety roślinnej do swojej szkoły i z czego korzystać, tworząc prezentację czy prelekcję na temat weganizmu, dowiesz się właśnie w tym rozdziale.

JAK ROZMAWIAĆ Z RÓWIEŚNIKAMI?

Z pewnością nie w ten sam sposób jak z rodzicami. Dlaczego? Gdyż jest to inna grupa wiekowa i argumenty etyczne czy zdrowotne mogą Twoich rówieśników w ogóle nie interesować. Jak więc zainteresować ich tematem weganizmu i co w ogóle do nich przemawia? Mamy kilka dobrych rad:

1. Rozmawiaj przyjacielsko! Nie atakuj znajomych agresywnymi tekstami, zawsze wzbudzą one opór i gniew, bo jest to naturalna reakcja na bycie atakowanym. Spróbuj ostudzić negatywne emocje, mówiąc o zwierzętach – bywa to ciężkie, bo są to trudne tematy, jednak lepiej wychodzą rozmowy bez naszych negatywnych emocji.

Na przykład: na pytanie „Dlaczego jesteś weganinem/weganką?”

zła odpowiedź to: „Bo nie chcę mordować zwierząt tak jak Ty”

dobra odpowiedź: „Bo szanuję zwierzęta, nawet krowy i świnie, i wiem, w jak okropnych warunkach są hodowane i zabijane”.

2. Rozmawiaj mądrze! Jeśli interesuje Cię temat diety roślinnej i pomoc zwierzętom hodowlanym, dowiedz się jak najwięcej na ich temat, czytając artykuły, oglądając filmy albo po prostu zaznajamiając się z tym e-bookiem, który zawiera skondensowaną wiedzę. Jeśli czegoś nie wiesz, w trakcie rozmowy przyznaj to – nie musisz wiedzieć wszystkiego i zawsze możesz coś sprawdzić lub zwrócić się do nas z prośbą o pomoc! Jeśli znasz podstawowe fakty związane z weganizmem, Twoi koledzy i koleżanki będą traktowali Cię poważniej, niż gdy tylko będziesz powtarzać, że „zwierzęta cierpią” - to wie każdy.

Na przykład: zamiast: „Nie jem świnek, bo to biedne zwierzęta”

Lepsze wrażenie zrobisz, odpowiadając: „Nie jem świń, bo ich hodowla wiąże się z ogromnym cierpieniem, całe życie spędzają w zamknięciu. Karmią młode, które się im później odbiera i zabija na mięso”.

3. Pokazuj filmy i zdjęcia! Obrazy działają na nas dużo silniej niż słowa, z którymi zawsze możemy dyskutować. Przykładowo, mówiąc „zwierzęta zabijane na mięso cierpią” możesz nie zyskać nic, bo zostanie to uznane za slogan i suchy fakt. Pokazując krótki film, w którym te zwierzęta cierpią, działasz na emocje – z obrazem ciężko jest się kłócić.

Pamiętaj jednak, że pokazywanie obrazów nie zawsze jest skuteczne i musisz dostosować treści do swojego rozmówcy: osoby, która nie szanuje zwierząt, nie przekona kadr z kurami stłoczonymi na fermie, a z kolei na osobę bardzo wrażliwą niektóre treści mogą podziałać zbyt mocno.

4. Daj znajomym spróbować! Przygotuj mały poczęstunek roślinny i zaproś ich do siebie na obiad czy herbatę! Zrób więcej kanapek do szkoły, byś mógł/mogła poczęstować ciekawioną koleżankę lub zaintrygowanego kolegę. Pokaż im, że są sojowe zastępniki szynki i serów żółtych, by wiedzieli, że weganizm to żadne wyrzeczenie. A może nawet zorganizuj w Twojej szkole mały poczęstunek roślinny podczas np. Dni Otwartych czy jakiegoś święta – podobno słodkie kącki bardzo dobrze się sprawdzają! Takie pozytywne zachęcanie do próbowania dań roślinnych działa lepiej niż stwierdzenie: „o jejku, masz zwłoki w kanapce!” :) I pamiętaj, im apetyczniej Twoje danie wygląda, tym bardziej inni nie będą mogli się mu oprzeć!

5. Zaproś znajomych na projekcję filmu, kuchnię społeczną czy inne wegańskie wydarzenie! Jeśli mieszkasz w miejscowości, w której ktoś już organizuje prozwierzęce akcje, wybierz się na nie razem z przyjacielem/przyjaciółką. Szczególnie polecamy projekcje filmowe, podczas których można się sporo dowiedzieć o danym temacie, oraz kuchnie społeczne i inne akcje poczęstunkowe, gdzie ktoś zupełnie niezaznajomiony z kuchnią roślinną może jej skosztować i w niej zasmakować.

6. Zorganizuj własną akcję! Jeśli w Twojej miejscowości nie ma lokalnej grupy Otwartych Klatek ani żadnej innej działającej organizacji prozwierzęcej, spróbuj sam/sama zacząć działać! Możesz wybrać jedną z opisanych w poprzednim rozdziale opcji działania, to, co najprościej będzie Ci zorganizować. Koniecznie zaproś znajomych, co na Facebooku nie jest żadnym problemem. Możesz również wykonać własnoręcznie plakat i zapytać wychowawczyni/wychowawcy, czy możesz go rozwiesić na terenie szkoły.

7. Zrób małą prezentację lub wykład na temat diety roślinnej lub zwierząt! Zapytaj wychowawczyni/wychowawcy, czy możesz to zrobić na godzinie wychowawczej, powinno się to udać również na WOS-ie czy biologii. W zależności od tego, który nauczyciel/nauczycielka będzie Ci bardziej przychylny/przychylna, możesz skorzystać z czasu podczas jego/jej lekcji. Możesz oczywiście wykorzystać scenariusze, które znajdziesz w tym e-booku i zgłosić się do nas po prezentacje do warsztatów!

8. Zrób wywiad wśród znajomych! Jeśli będą zainteresowani dietą wegańską, pozwól im ją poznać! Jeśli nie, delikatnie wypytaj ich dlaczego i zastosuj się wtedy do poprzednich porad.

9. Podkreślaj, że dieta roślinna jest zdrowa i fit! Sporo nastolatków interesuje się dietą, odchudzaniem, ćwiczy na siłowni itd., dlatego też warto również mówić o zdrowotnych zaletach weganizmu i zachęcać rówieśników do spróbowania tej diety!

10. Napisz artykuł o weganizmie do swojej gazetki szkolnej lub na stronę internetową szkoły! Może to zainteresować tematem zarówno uczniów, jak i nauczycieli!



W naszych rozmowach skupiamy się najbardziej na diecie roślinnej oraz na zwierzętach hodowlanych, ponieważ to właśnie one są najokrutniej traktowanymi zwierzętami i zabija się ich rocznie miliardy. Pamiętaj jednak, że nie każda osoba, którą będziesz chciał/chciała przekonać do wegetarianizmu czy weganizmu, zrezygnuje z jedzenia mięsa i produktów odzwierzęcych, również z uwagi na obawy rodziców. Dlatego warto mówić również o wykorzystywaniu zwierząt w rozrywce (cyrki ze zwierzętami, oceanaria, zoo), ubiorze (futra, skóra) czy kosmetykach (testy na zwierzętach).

Jeśli chcesz znaleźć konkretne informacje na te tematy, odwiedź te strony:

www.cyrkbezzwierzat.pl

www.polskiezoo.info

www.notest.org

www.stoptestom.info

www.cenafutra.info

www.antyfutra.pl

CO JEŚLI RÓWIEŚNICY I RODZINA SIĘ ZE MNIĘ ŚMIEJĄ?

O czym
musisz
pamiętać?

1. Ci, którzy się śmieją, nie rozumieją.

Pamiętaj, że nie każdy jest wrażliwy na krzywdę zwierząt, jednak zdecydowana większość osób taką wrażliwość posiada, nie zdając sobie jedynie sprawy z tego, jak bardzo zwierzęta cierpią na fermach. Osoby wrażliwe widząc przejmujące zdjęcia lub inne materiały z przemysłowego chowu zwierząt, zdecydowanie by tego nie pochwały. Nie oznacza to, że przestałyby jeść mięso, ale z pewnością zgodziłyby się z Tobą, że warunki chowu zwierząt muszą ulec poprawie.

2. Do osób agresywnych rzadko przemawiają argumenty.

Jeśli ktoś Cię zaczepia tylko po to, aby zaczepić, to nie ma sensu wchodzić w wymianę zdań. Lepiej ją uciąć krótkim stwierdzeniem typu „wegetarianizm/weganizm to mój wybór etyczny, o którym chętnie porozmawiam, jeśli będziesz chciał/chciała rozmawiać, a nie się kłócić i udowadniać mi, że nie mam racji”.

3. To, co nowe, nieznane, może budzić niechęć - ale tylko do chwili, gdy pozna się to bliżej.

Przypomnij sobie, kiedy ostatnio powiedziałaś/powiedziałas, że coś jest głupie lub bez sensu, a dopiero gdy poznałaś/poznałeś to bliżej, wydało się nawet fajne. Tak samo jest z weganizmem i prawami zwierząt. Osobom postronnym mogą wydać się głupie, przecież tyle złego dzieje się na świecie - głodują dzieci, toczą się wojny, a Ty walczysz o prawa zwierząt. Musisz wziąć pod uwagę, że dla wielu osób kwestie poprawy życia zwierząt są drugorzędne, nie oznacza to jednak, że nie warto o nie walczyć.



JAK REAGOWAĆ

1. Moja mama i tata nie traktują mnie poważnie, śmieją się z mojej diety.

Rodzice różnie reagują na zmianę diety swoich pociech. Najczęściej towarzyszy temu niepokój o zdrowie, a weganizm wydaje im się skrajny i trochę śmieszny. Pamiętaj, że Twoim największym atutem w rozmowie z rodzicami jest wiedza. Im więcej wiesz na temat weganizmu, tym łatwiej będzie Ci przekonać i poważnie porozmawiać z rodzicami, którzy traktują Twoją zmianę diety jak chwilowy wybryk.

W wolnej chwili przeprowadź z rodziną rozmowę, powiedz im, jak ważny jest dla Ciebie fakt, aby choć trochę zmienić swoje nawyki żywieniowe, użyj faktów naukowych świadczących o tym, że diety roślinne są zdrowe na każdym etapie życia (pomoże Ci w tym stanowisko ADA, American Dietetic Association). Mów poważnie i rzeczowo – sprawisz wrażenie osoby naprawdę przejętej sprawą. Co zresztą jest zgodne z prawdą, prawda?

Ustal z rodzicami, że chciałbyś/chciałabyś jeść jeden lub dwa posiłki wegańskie lub na początek wegetariańskie tygodniowo, być może w ten sposób łatwiej będzie im to zaakceptować.

Skorzystaj z tych stron, aby zasięgnąć inspiracji na dania:

www.otwarteklatki.pl/dobre-decyzje

www.vegspot.pl

www.wegannerd.blogspot.com

www.blogweganski.pl

www.puszka.pl

Niezależnie od wszystkiego pamiętaj, że nawet gdy rodzice nie wyrażą zgody na choćby małe zmiany w diecie, możesz ją zmienić, gdy się usamodzielnisz.

2. Koledzy w szkole ciągle drażnią się ze mną.

Tak również bywa. Jedną z rzeczy, które mogą kolegów przekonać do zmiany nastawienia, to z pewnością Twoje śniadania w szkole. Jeśli będą wyglądały smaczkowo, to sami zaczną się interesować, co jesz, i nigdy nie powiedzą już, że „to tylko trawa”. Tutaj możesz przeczytać jak radzą sobie nastolatki w takich sytuacjach: www.otwarteklatki.pl/byc-weganskim-nastolatkiem
Pokaż rówieśnikom, że dieta roślinna jest równie smaczna, zdrowa i szybka w przygotowaniu.

Jeśli ktoś w szkole chce z Tobą porozmawiać na temat zwierząt oraz tego, dlaczego zmieniłeś/zmieniłaś dietę, to świetnie. Przedstaw tej osobie swój pogląd, skupiając się na pozytywach, nie stawiaj się nigdy w pozycji osoby, która jest lepsza, bo działa na rzecz zwierząt, postaraj się raczej pokazać, jak łatwo jest być weganinem/weganką, pomagać zwierzętom i czerpać z tego wielką przyjemność.

Na zadawane Ci pytania odpowiadaj spokojnie i rzeczowo. Pamiętaj, że negatywne emocje nie służą sensownej dyskusji. Najważniejsze jest jednak to, aby cieszyć się weganizmem, czerpać z niego przyjemność. Jeśli będziesz szczęśliwy/szczęśliwa, inni z pewnością to zauważą. Pamiętaj też, że nie masz obowiązku tłumaczyć się w szkole ze swoich decyzji - jeśli to robisz, to tylko z uprzejmości dla innych i chęci porozmawiania z kolegami i koleżankami.

DYREKCJA I NAUCZYCIELE

Jeśli chcesz wprowadzić temat weganizmu do Twojej szkoły, np. zorganizować prezentację na ten temat, rozkleić plakaty zachęcające rówieśników do przyścia na spotkanie tematyczne czy po prostu zrobić małą akcję tematyczną w szkole, czeka Cię rozmowa z nauczycielem/nauczycielką lub dyrektorem/dyrektorką placówki. Rozmowa taka to trudne zadanie, warto więc przygotować się do uargumentowania Twoich racji. Jak to zrobić?

1. Zaczynj od swojego wychowawcy/ wychowawczyni i zapytaj go/ją, czy jest możliwość zorganizowania czegoś w Twojej klasie. Być może sam nauczyciel/nauczycielka zajmie się uzgadnianiem tego tematu z dyrekcją.

2. Odwołuj się do celów podstawy programowej! Jeśli Twój nauczyciel jest niechętnie nastawiony do tematu zwierząt hodowlanych/diety roślinnej, masz dwa wybory: a) poszukać bardziej przychylnego nauczyciela/nauczycielki, b) przekonać go/ją. Jeśli wybierzesz opcję „a”, odwołaj się do podstawy programowej: jednym z celów edukacji w gimnazjach i liceach jest „kształtowanie u uczniów postaw warunkujących sprawne i odpowiedzialne funkcjonowanie we współczesnym świecie”. Temat diety roślinnej i świadomego konsumpcjonizmu (dobrego dla ludzi, zwierząt i środowiska) oraz minimalizowanie okrucieństwa wobec zwierząt

to zdecydowanie tematy podnoszące świadomość uczniów i przygotowujące ich do funkcjonowanie w społeczeństwie.

3. Zbierz poparcie kolegów i koleżanek z klasy! Jeśli argument podstawy programowej nie zadziała, zachęć kolegów i koleżanki z klasy do wsparcia Twojego pomysłu. Możesz powiedzieć im, jak ważny jest dla Ciebie ten temat i że chcesz po prostu pokazać im wszystkim, dlaczego tak bardzo Cię on interesuje.

4. Skontaktuj się z nami! Jeśli będziesz potrzebować konkretnego wsparcia (merytorycznego czy materiałowego), napisz do nas, na pewno pomożemy! Jeśli nasi aktywiści działają w Twojej miejscowości, możemy również zjawić się w Twojej szkole z prelekcją.

PRELEKCJA W SZKOLE

Chcesz opowiedzieć swojej klasie o tym, dlaczego nie jesz mięsa, jajek i mleka?

Czujesz się na siłach, by zrobić prezentację o zwierzętach i chowie przemysłowym lub o diecie roślinnej?

Zajrzyj do naszych scenariuszy lekcji i skontaktuj się z nami, by otrzymać do nich prezentacje! Możesz z nich skorzystać na zajęciach, ale możesz również zrobić własną prezentację na ich podstawie!



SCENARIUSZE PRELEKCJI

„DIETA ROŚLINNA – CZY TAKA INNA?”

Cel: zapoznanie młodzieży z walorami diety roślinnej, wartościami produktów roślinnych i różnymi aspektami zdrowego sposobu odżywiania się.

Wiek uczestników: 12-18 lat

Liczba osób podczas warsztatu: 20-25

Czas trwania: 1x45 minut

Wykorzystywane metody:

- prezentacja (Power Point)
- pogadanka, dyskusja

Pomoce naukowe:

- komputer
- rzutnik i ekran
- prezentacja „Dieta roślinna – czy taka inna?”
- ulotka

Treść zajęć:

Edukator/ka przedstawia uczniom prezentację bogatą w zdjęcia i informacje, na bazie której prezentuje im dietę roślinną: wartości odżywcze poszczególnych grup produktów roślinnych, najbardziej popularne suplementy, zalety zdrowotne diety roślinnej i źródła wartościowych informacji na temat tej diety. Przedstawia również ciekawostki dotyczące wegańskiego stylu życia.

Autorki:

Alicja Czerwińska,
Weronika Szarafin (www.szarafin.diet)



DIETA ROŚLINNA
- CZY TAKA INNA?

Czas	Metoda	Treść
5 min	pogadanka	Przedstawiamy wegańskich sportowców: Patrik Baboumian (strongman), Ella Magers (trenerka osobista, fitness, kick boxing, muay thai), Steph Davis (wspinaczka) i Scott Jurek (ultramarańczyk). Pytamy uczniów, czy sądzą, że można być aktywnym sportowcem na diecie roślinnej. Przedstawiamy im również znanych roślinożerców: aktorów, muzyków, reżyserów.
5 min	pogadanka, wykład	Angażujemy uczniów w dyskusję na temat tego, czym jest dieta roślinna, czyli weganizm. Zapewniamy ich, że weganie nie jedzą trawy, natomiast wykluczają produkty odzwierzęce ze swojej diety. Podajemy definicję weganizmu.
5 min	pogadanka, wykład	Wyjaśniamy, że dieta roślinna jest urozmaicona i smaczna i nie oznacza rezygnacji z ich ulubionych produktów, np. lodów, czekolady, hot dogów itd. Pokazujemy przykłady takich produktów, posiadających swoje roślinne alternatywy, tak jak i tradycyjnych dań, które można przygotować w wersji roślinnej. Dieta roślinna dostarcza odpowiedniej ilości białka, wapnia, żelaza oraz witamin, jeśli tylko komponujemy posiłki z głową!
5 min	pogadanka, wykład, ćwiczenie	Tłumaczymy, skąd można czerpać białko pochodzenia roślinnego. Jeśli mamy dość czasu, możemy również wykorzystać tabele wartości odżywczych produktów roślinnych (dostępne np. na stronie Instytutu Żywności i Żywienia: (www.izz.waw.pl/pl/warto-odzywcz-a-produktow-spozywcz-yh-i-potr-aw/opis-ba-zy?tmpl=component&format=pdf), na bazie których uczniowie będą mogli sami znaleźć produkty roślinne z największą zawartością białka.
5 min	pogadanka, wykład, ćwiczenie	Wyjaśniamy, jakie witaminy i minerały znajdują się w produktach pochodzenia roślinnego. Jeśli mamy dość czasu, możemy również wykorzystać tabele wartości odżywczych produktów roślinnych (link powyżej), na podstawie których uczniowie będą mogli sami znaleźć, jakie substancje odżywcze zawarte są w owocach, warzywach, zbożach itd.
5 min	pogadanka, wykład, ćwiczenie	Tłumaczymy, jakie rodzaje tłuszczów znajdują się w produktach pochodzenia roślinnego. Jeśli mamy dość czasu, możemy również wykorzystać tabele wartości odżywczych produktów roślinnych, na bazie których uczniowie będą mogli sami znaleźć, jakie substancje odżywcze zawarte są w owocach, warzywach, zbożach itd. Przedstawiamy wegańskie suplementy diety i źródła, z których można je zamówić. Podkreślamy potrzebę suplementowania witamin B12 i D.
5 min	wykład	Pokazujemy roślinną i tradycyjną piramidę żywnościową i wykazujemy podobieństwa pomiędzy dwoma zaleceniami. Możemy w tym momencie odnieść się również do komponowania posiłków i tacek żywieniowych dostępnych na stronie www.dieta.mp.pl/diety/zdrowe_diety/show.html?id=74452
5 min	wykład, pogadanka	
2 min	wykład	Udowadniamy, że dieta roślinna jest korzystna dla zdrowia i zapobiega rozwojowi popularnych chorób cywilizacyjnych. Przedstawiamy opinię Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego i trend przechodzenia na dietę wegańską u osób z poważnymi chorobami (Bill Clinton – choroba serca, Mike Tyson – nadciśnienie, reumatyzm, problemy oddechowe, Venus Williams – obniżenie poziomu energii, bóle stawów).
3 min	wykład, prezentacja	Omawiamy inne aspekty związane z dietą roślinną, które sprzyjają też zwierzętom i środowisku naturalnemu.
		Przedstawiamy strony, z których może korzystać każda osoba chcąca przejść na dietę roślinną (weganizmteraz.pl , puszka.pl , otwarteklatki.pl) i polecamy publikacje (e-booki i starter Otwartych Klatek), które mają pomóc w stawianiu pierwszych kroków na diecie roślinnej.

Jeśli czas na to pozwoli, możemy również wspomnieć o innych aspektach związanych z dietą roślinną, czyli zwierzętach hodowlanych i wpływie przemysłowego chowu zwierząt na środowisko.

SCENARIUSZE PRELEKCJI

„ZWIERZĘTA W KULTURZE”

Cel: wyjaśnienie młodzieży mechanizmów społeczno-kulturowych, służących dystansowaniu nas od zwierząt hodowlanych, i skłonienie jej do refleksji nad losem tych zwierząt.

Wiek uczestników: 13-18 lat

Liczba osób podczas warsztatu: 20-25

Czas trwania: 1x45 minut

Wykorzystywane metody:

- prezentacja (Power Point)
- filmy - youtube.com
- pogadanka, dyskusja

Pomoce naukowe:

- komputer
- rzutnik i ekran
- prezentacja „Zwierzęta, a my”
- filmy - youtube.com
- ulotka

Treść zajęć:

Prowadząca/y pokazuje uczniom prezentację opartą na zdjęciach i filmach, na podstawie której tłumaczy im, w jaki sposób kultura, w której żyjemy, wpływa na nasze postrzeganie zwierząt hodowlanych.

Autorki:

Alicja Czerwińska,
James Wildman (Animal Rights Foundation of Florida, z prelekcji „101 Reasons To Go Vegan”)



ZWIERZĘTA
W KULTURZE

Wstęp wyjaśnienie mechanizmów stosowanych w reklamach produktów odzwierzęcych – 10 min		
Czas	Metoda	Treść
5 min	pogadanka	Reklama mleka „Łaciate” - wyjaśnienie funkcjonowania „iluzji reklamowej” oraz „iluzji kulturowej”.
5 min	wykład, pogadanka	Chów przemysłowy zwierząt – przybliżenie realiów, wyjaśnienie rozdźwięku pomiędzy „iluzją reklamową” a rzeczywistością oraz podstaw do tworzenia tych iluzji.
Część I jedzenie czy istnienie: podkreślenie różnicy pomiędzy produktami roślinnymi a odzwierzęcymi oraz zwierzętami domowymi a hodowlanymi – 15 min		
Czas	Metoda	Treść
10 min	wykład, pogadanka	Skontrastowanie zdjęć truskawek z prosiakiem, truskawek ze szczeniakiem oraz świnki ze szczeniakiem i wyjaśnienie, że pomiędzy pokarmem roślinnym a zwierzęcym jest istotna różnica. Jednoczesne podkreślenie braku różnic pomiędzy prosiakiem i szczeniakiem.
5 min	wykład, pogadanka	Podkreślenie kulturowej różnicy w postrzeganiu zwierząt, która nie znajduje biologicznego i etycznego usprawiedliwienia. Nawiązanie do otwartości i moralności trzylatka, niepoddanego jeszcze „iluzji kulturowej”. Podkreślenie ukulturowienia obrazu zwierząt w edukacji dzieci, która zaczyna się już w przedszkolu.
Część II film „Farm To Fridge” Mercy For Animals, 5 min		
Czas	Metoda	Treść
5 min	film	Zobrazowanie przemysłowego chowu zwierząt.
Część III wytłumaczenie możliwości zmiany losu zwierząt – 10 min		
Czas	Metoda	Treść
2 min	wykład, pogadanka	Zobrazowanie na przykładzie przemysłu futrzarskiego absurdu pojęcia „humanitarne-go” chowu i zabijania zwierząt.
5 min	wykład, pogadanka	Wyjaśnienie absurdu tradycji picia mleka krowiego, jedzenia jajek i mięsa i podkreślenie faktu, że bez produktów odzwierzęcych da się żyć, co więcej, można być sprawnym i silnym.
3 min	wykład, pogadanka	Wytłumaczenie zasadności diety roślinnej na przykładzie naturalnych roślinożerców.
Zakończenie zaprezentowanie wegańskich sportowców i roślinnej piramidy żywieniowej oraz odesłanie do źródeł informacji – 5 min		
Czas	Metoda	Treść
5 min	wykład, pogadanka	Zaprezentowanie wegańskich sportowców i roślinnej piramidy żywieniowej oraz odesłanie do źródeł informacji.



Rozdział 4

FAQ

DIETA I KUCHNIA

Co to jest weganizm?

Weganizm to styl życia, którego głównym przejawem jest dieta oparta na produktach roślinnych i rezygnacja ze spożywania produktów pochodzenia zwierzęcego, czyli mięsa, mleka, jajek, żelatyny itd. Poza samą dietą weganie i weganki nie noszą ubrań z dodatkami futra czy skóry, wybierają wegańskie kosmetyki i środki czystości, niepopierają też rozrywek z wykorzystaniem zwierząt. Głównymi przyczynami, dla których coraz więcej osób decyduje się na weganizm, są względy etyczne, zdrowotne i ekologiczne.

Czym weganizm różni się od wegetarianizmu?

Wegetarianizm to decyzja o niejedzeniu każdego rodzaju mięsa, jednak nie wyklucza używania innych odzwierzęcych produktów, pomimo że są pozyskiwane w sposób powodujący duże cierpienie zwierząt. Odmianami wegetarianizmu są: laktowegetarianizm - niespożywanie jajek oraz owowegetarianizm - niespożywanie nabiału.

Wiele przesłanek skłania do wegetarianizmu, jednak zazwyczaj osoby, które są wegetarianami i wegetariankami z powodów etycznych, z czasem skłaniają się ku wyborom wegańskim. Ma to związek z upowszechnianiem wiedzy o realiach produkcji mleka czy jaj. Większość wegan i wegank było wcześniej wegetarianami i wegetariankami, zanim zapoznali się z praktykami stosowanymi na fermach przemysłowych hodujących kury i krowy.

A co ty właściwie jesz?

Bardzo dużo produktów: warzywa, owoce, rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycy, fasola – występują w różnych odmianach) oraz ich przetwory (pasztety, kotlety, pasty, sosy, zupy, sery), produkty zbożowe (kasze, makarony, pieczywo), roślinne mleka, jogurty i sery oraz słodczy bez dodatku jaj czy mleka. Jeśli chcesz zobaczyć bogactwo diety roślinnej, zajrzyj na wydarzenie kulinarne organizowane w Twoim mieście, czyli Kuchnię Społeczną.

Co jesz na imprezach, na weselach, na grillu?

Moi znajomi wiedzą, że jestem weganką/weganinem i zazwyczaj przygotowują dla mnie jakąś roślinną opcję na imprezie rodzinnej, grillu czy weselu.

Ja również staram się przygotować na te okoliczności coś swojego, bo w ten sposób pokazuję im swoją dietę i często bardzo im te dania smakują. Na weselach muszę z wyprzedzeniem poinformować organizatorów o moich preferencjach i jest coraz lepiej – zawsze znajdzie się tam coś dla mnie.

Nie tęsknisz za mięsem?

Nie, bo wiem, skąd się ono bierze. Poza tym obecnie jest wiele zastępników mięsa i produktów odzwierzęcych, które są bardzo smaczne.

Skąd bierzesz białko?

Dieta wegańska w pełni pokrywa zapotrzebowanie człowieka na białko. Współcześnie w krajach rozwiniętych i rozwijających się konsumujemy więcej białka, niż jest to zalecane. Głównym źródłem białka w diecie roślinnej są rośliny strączkowe oraz produkty sojowe. Te produkty są często bogate w wapń - budulec kości i w żelazo, odpowiadające za transport tlenu w organizmie. Białko znajduje się również w ziarnach, czyli ryżach i kaszach.

Skąd bierzesz żelazo?

Dobrymi źródłami żelaza są fasole, liściaste warzywa, tofu czy groch. Warto pamiętać, że witamina C zwiększa absorpcję żelaza przez organizm, dlatego warto w posiłku łączyć produkty zawierające żelazo i witaminę C.

A co z witaminą B12?

Witamina B12 jest w suplementach zawierających specjalny rodzaj drożdży i jest dostępna w aptekach. Można również kupić ją przez Internet i w sklepach ze zdrową żywnością. Warto także spożywać produkty wzbogacane o witaminę B12, takie jak mleko sojowe.

No tak, ale w roślinach przecież nie ma witaminy B12, więc czy to nie jest nienaturalne, aby być weganim/weganką?

Witamina B12 wytwarzana jest przez bakterie. Dla roślinożerców jej pierwotnym źródłem jest więc gleba. Jedząc nieoczyszczone warzywa prosto z ziemi, nasi przodkowie mogli zapewnić sobie odpowiednią podaż B12. Dzisiaj, w dobie sterylnych szklarni, pestycydów

i zmechanizowanego rolnictwa na sprzedawanych w marketach warzywach i owocach po B12 nie pozostał nawet ślad. Dlatego ją suplementujemy.

A co z wapniem?

W diecie roślinnej zaleca się spożywanie roślin obfitych w wapń, czyli orzechów laskowych, migdałów, brokułów, jarmużu czy tofu. W odpowiedniej gospodarce wapnia w organizmie zasadniczą rolę odgrywa witamina D, dlatego warto pilnować odpowiedniego poziomu tej witaminy.

A suplementujesz witaminę D?

Witamina D powinna być suplementowana zarówno przez osoby mięsożerne, jak i roślinożerców. W słoneczne dni pozyskujemy ją dzięki syntezie w skórze pod wpływem promieni słońca. W Polsce witamina D dodawana jest do różnych produktów zgodnie z zaleceniami ustawowymi. Ze względu na fakt, że jest pozyskiwana przede wszystkim z łoju owczej wełny, ryb, jajek, mleka i innych produktów odzwierzęcych, lepiej wyposażyć się w suplementy, w których źródła witaminy D są roślinne.



Polecamy np. firmę Viridian lub VeganCity. Witamina jest dostępna w sklepach internetowych m.in.: www.sweetpiggy.com.pl lub www.tempehservice.com

Skąd wziąć omega-3?

Kwasy omega-3 w odpowiednich proporcjach znajdziemy w takich produktach jak świeżo mielone siemię lniane, które ma przy tym dużo innych wartościowych składników odżywczych.

Skąd wziąć witaminę K?

Witaminę K można znaleźć w zielonych warzywach liściastych: brokułach, jarmużu, sałacie, brukselce, lecz również w produktach zbożowych i owocach. Codzienne dawki tych produktów zupełnie wystarczają naszemu organizmowi.

Ale chyba nie możesz ćwiczyć siłowo na tej diecie? Czy dieta wegańska nadaje się dla sportowców?

A dlaczego nie? Jest wielu sportowców, na czele z Patrikiem Baboumianem, najsilniejszym człowiekiem Niemiec 2011 roku i europejskim championem z 2012 roku, który od kilku lat ćwiczy siłowo na diecie wegańskiej. Wielu sportowców suplementuje białko sojowe albo konopne.



Zajrzyj na stronę veganworkout.org lub www.sci-fitness.pl, by dowiedzieć się więcej

o komponowaniu posiłków i budowaniu masy oraz o wegańskich sportowcach siłowych.

* Białko konopne - jest to bardzo bogate źródło wysoko przyswajalnego białka. Pomaga w podniesieniu wytrzymałości fizycznej i zamianie nadmiaru tkanki tłuszczowej w sprężyste mięśnie. Białko poleca się osobom uprawiającym sport - to konopne zawiera 20 kluczowych aminokwasów, w tym 10 niezbędnych do regeneracji mięśni.

Czemu nie ma większej liczby sportowców na diecie roślinnej?

Sportowcy są reprezentantami populacji, więc skoro osób na diecie wegetariańskiej czy wegańskiej jest tylko kilka procent, to ze statystycznego punktu widzenia sportowców na tej diecie też będzie mniej. Oczywiście wraz z dostępem do najnowszej literatury naukowej, opisującej wpływ diety bezmięsnej na zdrowie, obserwuje się wzrost popularności tego sposobu odżywiania również wśród osób zajmujących się profesjonalnie sportami.

A ryby jesz?

A dlaczego miał(a)bym je jeść, skoro są żywymi istotami? Ryby to kręgowce, które odczuwają ból tak samo jak ptaki czy ssaki.

A krewetki jesz?

Owoce morza nigdy nie były elementem polskiej kuchni, więc nie jestem do nich przywiązany/a i nie muszę ich jeść.

Nie jesteś wечно głodna?

Nie, dlaczego miał(a)bym być? Jem posiłki kilka razy dziennie i staram się, by były one pożywne, więc nie jestem głodny/a. Ze strączków, produktów zbożowych i warzyw można skomponować naprawdę syty posiłek. Zajrzyj do zakładki z przepisami na stronie www.weganizmteraz.pl i do darmowych e-booków na www.otwarteklatki.pl/dobre-decyzje i wypróbuj niektóre z nich!



Dlaczego nie jesz mięsa?

Ze względów etycznych: nie chcę przyczyniać się do hodowania i zabijania zwierząt, bo uważam, że są to żywe istoty i tak samo jak my czują radość, smutek i ból fizyczny, od którego chcą być wolne. Nie ma humanitarnej hodowli zwierząt, tak samo jak nie ma humanitarnej śmierci. Są jednak osoby, które przestają jeść mięso z powodów zdrowotnych czy religijnych, którym także warto się przyjrzeć.

Pewnie jest ci trudno jeść na mieście, nie?

Jest mi coraz łatwiej! W knajpkach i restauracjach pojawia się coraz więcej wegańskich opcji, z pewnością dlatego, że wielu z nas o nie pyta, zamawiając posiłek. W zeszłym roku ruszyła kampania Otwartych Kłatek „Roślinniejemy”, do której dołącza coraz więcej restauracji z większych i mniejszych miast. Każda z nich wprowadza wegańskie opcje do swojego menu, przez co umożliwia mi zjedzenie normalnego posiłku na mieście.

Czy dieta roślinna nie jest droższa niż tradycyjna?

Jedzenie wegańskie to normalne jedzenie z wyłączeniem pewnych produktów, tak więc nie ma powodów do obaw o koszty. Jeżeli zastąpimy mięso np. fasolą czy soczewicą, to nie narażamy się na koszty. Biorąc pod uwagę standardową dietę wegańską, nie jest ona droższa od standardowej tradycyjnej, gdyż opiera się w większości na owocach, warzywach i produktach zbożowych dostępnych w każdym sklepie i używanych przecież w diecie tradycyjnej. Ludzie często myślą gotowe produkty (parówki czy mleka sojowe) oferowane przez pewne firmy jako podstawowy składnik diety weganek i wegan. Nic bardziej mylnego. Również ceny w restauracjach nie są reprezentatywne z oczywistych względów, jednak nie są one wyższe niż nieroślinne warianty oferowane w lokalach gastronomicznych. To, jak bardzo chcemy eksperymentować lub jadać na mieście, zależy od nas.

Możesz jeść każde pieczywo?

Niestety nie każde pieczywo jest wegańskie – żyjemy w świecie przetworzonej żywności i jeśli spojrzysz na skład chleba w sieciówce, możesz się zdziwić jego długością! Wśród składników znajdują się czasem tłuszcze zwierzęce, na przykład smalec, albo serwatka, warto więc to sprawdzać i wybierać świeże pieczywo z lokalnych piekarni, sprawdzając przy tym jego skład.

Czego używasz zamiast jajek, gdy pieczesz ciasta?

Jajko w cieście możesz zastąpić olejem roślinnym, bananem, siemieniem lnianym, a nawet mąką ziemniaczaną! Sposobów jest kilka, najlepiej zajrzyj na stronę www.otwarteklatki.pl, gdzie znajdziesz darmowe e-booki do ściągnięcia z przepisami na konkrety i słodkości bez jajek czy mleka.

A wódka/piwo/wino/whisky jest wegańskie?

Są alkohole wegańskie i niewegańskie: podczas gdy przy produkcji wódki nie używa się składników pochodzenia zwierzęcego, do klarowania piwa używa się czasem składników pochodzenia zwierzęcego, w tym z uboju. Jednak większość piw jest wegańska, gdyż do klarowania powszechnie używa się obecnie ziemię okrzemkową zamiast żółci bydlęcej. Zawsze można zapytać producenta alkoholu, nim zdecydujemy się na jego spożycie. Wegańskie piwa i wina znajdziesz na tej stronie:



www.wiecejweganskich.pl/alkohol/weganske-browary

Jak karmić dziecko wegańsko?

Dzieci na diecie wegańskiej karmi się tak jak wszystkie inne dzieci - rozsądnie i różnorodnie. Tylko zamiast mięsa, nabiału i jajek do diety wprowadza się awokado, bulgur czy amarantus. Pokazując dziecku, że warzywa, owoce, kasze i wszystko inne jest pyszne i kolorowe, karmi się je dokładnie w taki sam sposób, jak odżywiają się dorośli weganie.

Dlaczego zjadasz produkty, w których napisane jest, że występują śladowe ilości białka, mleka, jaj czy innych odzwierzęcych produktów? Przecież to niewegańskie. Co to w ogóle oznacza „śladowe ilości”?

Informacja „śladowe ilości” to to samo co „produkt może zawierać...”. Oznacza, że w tym samym zakładzie na linii produkcyjnej znajduje się również żywność, która zawiera jaja czy mleko. Ponieważ producent ma obowiązek poinformować o tym swoich konsumentów (np. ze względu na alergików), podaje tę informację na opakowaniu. Takie produkty możesz zjadać spokojnie, ponieważ nikt nie dodał do nich specjalnie jaj czy mleka, a jeśli się tam znalazły, to w bardzo małych ilościach i przypadkiem. Jest to przede wszystkim informacja dla alergików.



www.otwarteklatki.pl

ZDROWIE

Czy nie masz żadnych problemów ze zdrowiem?

A czy ty masz jakieś problemy ze zdrowiem na diecie tradycyjnej? To kwestia bardzo indywidualna, ale zdaniem Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego „wegetarianie i weganie wykazują (...) mniejszą umieralność z powodu choroby niedokrwiennej serca; (...) mają niższy poziom cholesterolu we krwi, niższe ciśnienie krwi oraz mniejszą zachorowalność na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2 oraz raka prostaty i okrężnicy”. To poważne choroby cywilizacyjne, w których weganizm wychodzi na plus.

Czy musisz robić regularne badania? Czy nie masz niedoborów?

A czy ty je robisz? Każdy z nas może mieć niedobory, bez względu na dietę. Ja robię badania raz na pół roku, by wiedzieć, że wszystko jest w porządku. I zawsze jest! Myślę, że wegetarianie i weganie bardziej dbają o to, co jedzą, z uwagi na powszechną troskę o niedobory, niż niektórzy mięsożercy, którzy nie dbają o zdrową dietę, co często kończy się właśnie niedoborami.

To bardzo niezdrowe, dlaczego to robisz?

A skąd przekonanie o tym, że dieta roślinna jest niezdrowa? Czy wiesz o tym, że niektóre ciężko chore osoby przechodzą na weganizm wyłącznie z pobudek zdrowotnych? Bill Clinton przeszedł operację wszczepienia by-passów i od 2009 r. jest na diecie wegańskiej, co odmładza jego serce, natomiast Mike Tyson leczy dietą roślinną problemy z oddychaniem, nadciśnienie i reumatyzm. Według opinii Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego i Światowej Organizacji Zdrowia odpowiednio zbilansowana dieta wegańska i wegetariańska jest odpowiednia na różnych etapach rozwoju, włączając niemowlęctwo.

Czy można być na diecie wegańskiej od urodzenia?

Przeczytaj [stanowisko Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego \(ADA\)](#), które będzie odpowiedzią na powyższe pytanie: www.empatia.pl/magazyn/teksty/stanowisko_ADA_w_sprawie_diet_vegetarianskich_2009.pdf

A opinię polskiego Instytutu Żywności i Żywienia znajdziesz tutaj:



www.wegemaluch.pl/download/iziz_odpowiedz_na_petycje.pdf

Jak zdrowy jest weganizm?

Weganizm nie tylko jest zdrowy, ale jest zdrowszy od diety opartej na mięsie, która jest dla człowieka nienaturalna. Człowiek w swojej ewolucyjnej historii jadł więcej błonnika (od 70 do 150 gram dziennie) niż jemy współcześnie. Nawet dla diet wyłącznie roślinnych osiągnięcie 150 g błonnika dziennie jest trudne. Według badań śmiertelność osób będących na diecie bezmięsnej jest mniejsza niż u osób jedzących mięso oraz mniejsza niż u wegetarian.

Coraz więcej instytucji zajmujących się zdrowiem zaleca diety bez produktów odzwierzęcych. Dobrym przykładem jest renomowana instytucja, jaką jest AICR (Amerykański Instytut Badań nad Rakiem), która w swoich głównych 8 zaleceniach przeciwdziałania nowotworowi podkreśla, jak ważne jest jak największe ograniczenie spożycia mięsa i przestawienie się na posiłki wyłącznie z roślin.

Także w klinicznych porównaniach weganizmu z jedzeniem mięsa i z wszystkimi rodzajami wegetarianizmu okazało się, że pod względem zdrowotnym najlepiej wypada weganizm. Dieta roślinna sprzyja też zachowaniu odpowiedniej wagi i w zbilansowany sposób dostarcza potrzebnych nam składników.

Badania pokazały, że osoby, które spożywają mięso, mają mniejsze poziomy witaminy C, magnezu, żelaza, witaminy E, kwasu foliowego oraz spożywają mniej błonnika. Osoby na diecie wyłączającej produkty odzwierzęce mogą mieć mniejszy poziom wapnia oraz są bardziej podatne na niedobory witaminy B12. Obie populacje wykazują problemy z odpowiednią ilością witaminy D i K2 w organizmie.

A jak będziesz w ciąży, to też będziesz weganką?

Przytoczę ci opinię mamy, która w czasie ciąży była na diecie wegańskiej: „robiłam regularnie badania, a wyniki - w tym wysoki poziom żelaza - zaskoczyły nawet mojego lekarza”. W ciąży, tak samo jak

i w każdym innym etapie w życiu, weganika odżywia się zdrowo i różnorodnie i jest w stałym kontakcie z lekarzami. Zdaniem Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego i Światowej Organizacji Zdrowia odpowiednio zbilansowana dieta wegańska i wegetariańska jest odpowiednia na różnych etapach rozwoju, włączając niemowlęstwo.

Wiesz, że w przyszłości możesz mieć chore dziecko przez bycie weganą?

Dziecko może być chore z wielu powodów. Czy skoro w szkole może się zarazić jakąś chorobą, mam z niej zrezygnować? Dobrze skomponowana dieta roślinna jest zdrową dietą, polecaną przez różne szanujące się instytucje, takie jak Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne i Światową Organizację Zdrowia, więc prawdopodobieństwo, że dziecko będzie chore, jest takie samo jak u mięsożernych mam.

Lekarze często powtarzają, że aby być zdrowym, trzeba jeść mięso, szczególnie w okresie dojrzewania. Czy to prawda?

Nie. Według stanowiska ADA (American Dietetic Association) jak i wielu innych, naukowych źródeł, diety roślinne są zdrowe na każdym etapie życia człowieka, stosują je nawet kobiety w ciąży i dzieci. Warto porozmawiać z lekarzem, który jest rozeznany w temacie diet roślinnych, a najlepiej pójść do roślinnego dietetyka. Jeśli ktoś mówi, że dobrze zbilansowana dieta roślinna jest nieodpowiednia, to się myli i po prostu nie zna zagadnienia – dotyczy to również lekarzy.

Czy na diecie roślinnej można zachorować na anemię?

Dobrze zbilansowana dieta roślinna dostarcza wszystkich potrzebnych organizmowi składników. Na anemię chorują przecież też osoby, które jedzą mięso – jak widzisz, jego spożycie nie gwarantuje zdrowia. Aby być zdrowym, trzeba się dobrze odżywiać, po prostu.

VEGAN STANDARD

Rośliny też czują, co z tym zrobisz?

Nie jem tego, co ma oczy, serce i mózg i wyraźnie manifestuje swój ból. Ośrodkowy układ nerwowy, który posiadają wszystkie kręgowce, jest odpowiedzialny za odczuwanie bolesnych i przyjemnych doznań fizycznych. Zwierzęta są na masową skalę krzywdzone przez człowieka, a odczuwają ból tak samo jak my. Nie wchodźmy w absurdy, dyskutując o uczuciowości i doznaniach fizycznych roślin. Jedyne, co udowodniono w tym temacie, to fakt, że reagują na otoczenie (światło) i nie ma to jak dotąd nic wspólnego z odczuwaniem bólu – to dwie różne kwestie.

Należysz do jakiejś sekty? Jesteś buddystką?

Należę do osób, które są wrażliwe na los zwierząt i nie widzą potrzeby ich wykorzystywania w różnych dziedzinach życia. Nie jest to związane z żadną religią czy poglądem politycznym – to mój wybór. Weganinem/weganą może być każdy, bez względu na wiek, status społeczny, wyznanie religijne, poglądy polityczne itd.

OK, pomagasz zwierzętom, ale co z ludźmi, którzy potrzebują pomocy?

Jest mnóstwo organizacji, instytucji i osób prywatnych, które pomagają potrzebującym pomocy ludziom – i bardzo dobrze, cenię ich pracę. Osób i organizacji zajmujących się ochroną zwierząt jest naprawdę niewiele, właśnie dlatego, że większość ludzi uważa, że zwierzętom nie warto pomagać, a już na pewno nie hodowlanym. Jeśli chcesz pomagać ludziom, rób to – zawsze przydadzą się kolejne ręce do pomocy! Pracy jest dużo i musimy się dzielić!

Czy wegetarianom/kom i weganom/kom zależy na innych ludziach?

Nie istnieją żadne obiektywne przesłanki, które świadczą o tym, że ludzie przejmujący się problemami zwierząt nie są wrażliwi na innych. Przez promowanie diet ograniczających spożycie produktów odzwierzęcych promujemy: zdrowie, walkę z zanieczyszczeniem środowiska oraz zmniejszenie skali zjawiska głodu na świecie. Są to korzyści niezaprzeczalnie istotne dla ludzi.

Dodatkowo badania obrazowania mózgu pokazały, iż u wegan i wegetarian obszary mózgu odpowiadające m. in. za empatię i rozwiązywanie problemów podczas oglądania scen przedstawiających ludzką krzywdę są bardziej pobudzone niż u osób, które spożywają mięso. Takie badania mogą wskazywać, że osoby na diecie bezmięsnej są wrażliwsze na cierpienie innych ludzi.

Czy weganizm to jakaś moda?

Obecnie jest silny trend na ekologiczne i naturalne jedzenie, a dieta roślinna nieco się w ten trend wpisuje, więc może być postrzegana również jako moda. Weganizm faktycznie jest modny w różnych kręgach, lecz dla mnie nie jest modą, a świadomym wyborem konsumenckim, prowadzącym do poprawy losu zwierząt hodowlanych.

Twój wegetarianizm/weganizm nic nie zmienia.

Zmienia bardzo dużo: dla mnie, bo nie biorę udziału w zabijaniu zwierząt, dla innych wegetarian i wegan, bo każda nowa osoba zwiększa nasze szeregi i stajemy się coraz bardziej znaczącą grupą konsumentów, oraz (przede wszystkim!) - dla zwierząt! Każda osoba eliminująca produkty odzwierzęce ze swojej diety i powodująca, że inne osoby odrzucają/ograniczają ich spożycie, przyczynia się do stopniowego ograniczenia liczby hodowanych i zabijanych zwierząt. Jeśli chcesz potwierdzenia, przeczytaj koniecznie książkę „Veganomics” Nicka Cooneya, w której znajdziesz dużo statystyk i badań poświęconych temu zagadnieniu.

Czy jak będziesz mieć partnera/partnerkę, to on/ona też nie będą mogli jeść mięsa?

To bardzo indywidualna kwestia. Niektórzy chcą się wiązać z osobami, które są już wegetarianami czy weganami, i w ten sposób uniknąć problemów wynikających z odmiennej diety. Dla innych osób nie ma to znaczenia; co więcej, pokazują one partnerowi/partnerce swój wegetarianizm i weganizm i nieraz skutecznie zmieniają jego/jej przyzwyczajenia żywieniowe.

Co się stanie ze wszystkimi zwierzętami, jeśli świat zostanie wegetariański/wegański?

Po pierwsze: świat nie stanie się wegetariański/wegański z dnia na dzień. Po drugie: być może świat nigdy się taki nie stanie. Nasze działania zmierzają ku temu, by stopniowo ograniczać hodowlę zwierząt

na mięso, mleko, jaja, skórę czy futro i stworzyć wystarczającą masę krytyczną wegetarian, wegan i sympatyków diety roślinnej, by tego dokonać. W efekcie nie będzie zwierząt, z którymi nie będzie co zrobić – po prostu nie zostaną one rozmnożone, jeśli popyt na ww. produkty spadnie.

Te twoje warzywa też nie są wegańskie: a co jeśli ktoś używał do nich naturalnego nawozu?

Jeśli kupujesz warzywa, owoce i inne produkty w sklepie, a nie je wytwarzasz (co robi bardzo niewielki odsetek ludzi), to musisz godzić się na to, że ich uprawa wymaga nawożenia sztucznymi lub naturalnymi nawozami. Oczywiście możesz kupować je lokalnie, na targu czy u znajomego rolnika i wówczas mieć pewność, jakich nawozów on używał. Warto jednak pamiętać, że weganizm zakłada minimalizację zwierzęcego cierpienia i że bycie całkowicie czystym nie jest możliwe. Istotnym jest, by nie kupować produktów bezpośrednio stanowiących o tym cierpieniu, tj. mięsa, mleka, jajek, futer czy skór.

A co, jeśli będziesz na bezludnej wyspie i będziesz walczyła o przetrwanie?

Po pierwsze: prawdopodobieństwo bycia w takim miejscu jest naprawdę znikome, więc ciężko jest mi odpowiedzieć, co bym w takiej sytuacji zrobił/a. A po drugie: żyjąc w wysokorozwiniętym kraju, nie mam potrzeby zabijania i zjadania innych zwierząt, gdyż wachlarz możliwości kulinarnych jest ogromny. Niektórzy ludzie polują, bo w ich klimacie jest to jedyna możliwość zdobycia pożywienia – i to oczywiście rozumiem. Ale ja nie muszę tego robić.

Twój pies/kot też jest weganinem?

To również kwestia indywidualnego podejścia każdego weganina/weganki. Niektórzy karmią swoich pupili wyłącznie karmą wegańską, chcąc być konsekwentnymi w swoim sprzeciwie wobec zabijania zwierząt. Inni jednak uznają, że naturalne potrzeby kota i psa to priorytet i kupują im karmy mięsne. Pies jako wszystkożerca z powodzeniem może żywić się roślinnie, kot jest drapieżnikiem, więc teoretycznie jest z nim większy problem. Jeśli ktoś jednak chce zweganizować swoje zwierzaki, to może to zrobić, bo dostępne są już nie tylko karmy, ale i wegańskie witaminy dla czworonogów. Warto pamiętać, że ogólnodostępne karmy mięsne tak naprawdę są bardzo kiepskiej jakości i że nieraz odżywiamy naszego zwierzaka lepiej, jeśli podajemy mu dobrej jakości karmę wegańską.

A co, jeśli ten wegański posiłek wcale nie był wegański, bo ktoś w tajemnicy dodał do niego mięso/jajka/mleko?

Po pierwsze: dlaczego zakładać czyjaś złą wolę? A po drugie: czy to miałyby mnie zabić? Być może czasami zdarzają się takie sytuacje i wynika to bardziej z niewiedzy kucharzy niż z ich złej woli. To, czy zjemy przypadkiem coś niewegańskiego nie z własnej winy, nie powinno rzutować na nasz weganizm – trzeba cierpliwie tłumaczyć i uczyć ludzi, na czym opiera się dieta roślinna.

A wiesz, że krowa cierpi, kiedy się jej nie doi?

Tak, zdecydowanie trzeba ją doić w okresie laktacji, jeśli odebrało się jej cielaka i mleko nie jest naturalnie usuwane z wymion. Ale krowa nie daje mleka całe swoje życie: daje je tylko w tym okresie, w celu odkarmienia cielątka. Jeśli nie będziemy jej zacielać (tj. zapładniać), to nie będzie mieć mleka, a w rezultacie nie będzie cierpieła wskutek braku dojenia.

Gdybyś miała własną krowę, piłabyś mleko?

Nie, dlaczego miałabym pić mleko, które zarezerwowane jest dla dzieci innego gatunku? Każda matka ma mleko jedynie w okresie laktacji, do odkarmienia swojego młodego. Ja piłam mleko mojej mamy, będąc niemowlakiem, krowie mleko zostawiam cielakom.

A jeśli to była szczęśliwa kura/krowa?

Szczęśliwa, czyli żyłaby w dobrych, domowych warunkach? Życie takiego zwierzęcia jest zdecydowanie lepsze niż jego marna egzystencja na fermie przemysłowej, jednak kura i tak skończy w rosole, a krowa w lokalnej rzeźni. Po co mam jeść ich produkty i tym samym wspierać hodowlę zwierząt, skoro świetnie sobie radzę bez nich?

Nie brzydzisz się jeść przy jednym stole z „normalnymi”?

To znów kwestia indywidualna i czasami faktycznie trudno jest jeść swój roślinny posiłek przy stole, na którym znajdują się głównie mięsne potrawy. Czasem jem przy stole z mięsożercami i nie brzydzę się tego – przełamuję się i wykładam swoją roślinną opcję, nie krytykując i nie oskarżając jednocześnie innych. W ten sposób choć część osób zaciekawia się tym, co jem, i może będzie chciała skosztować lub zacznie pytać o różne kwestie.

Dlaczego mówisz tylko o zwierzętach hodowlanych? Co z bezdomnymi psami i kotami?

Chów przemysłowy jest zjawiskiem w swojej skali nieporównywalnym z jakimkolwiek innym zagadnieniem związanym z cierpieniem zwierząt. Krzywda, jaka dzieje się na fermach, jest przytłaczająca – w Polsce w 2014 roku około 900 milionów zwierząt było ofiarami chowu przemysłowego, podczas gdy bezdomnych psów i kotów jest niespełna 100 tysięcy. W Polsce działa bardzo dużo skutecznych organizacji zajmujących się tym problemem, wspieram ich działania i sam/sama mam w domu adoptowane zwierzęta.

Czy mężczyznom jedzącym soję rosą piersi?

Na podstawie przeprowadzonych przez lekarzy metaanaliz dowiedziono, że soja i przetwory sojowe nie wpływają na jakiegokolwiek zmiany hormonalne u mężczyzn. Ponieważ temat jest wyjaśniony w sposób mocno naukowy polecam ci przeczytać te artykuły:

www.veganworkout.org.pl/pogromcy-mitow-soja-cz-2
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19524224

Ale przecież w Biblii jest napisane, by jeść mięso.

Kwestię odbioru przekazu biblijnego najlepiej ilustruje sentencja teologa i religiologa Pinchasa Lapide (1922-1997): „Biblię można czytać jedynie na dwa sposoby: albo dosłownie, albo na poważnie”. Biblia to nie jest sprawozdanie, lecz rezultat długowiecznych przemyśleń i medytacji, wynik wsłuchiwanie się w często słabo słyszalny – dla wierzących – głos Boga. Niezbędne jest więc, by ją należycie zrozumieć, uwzględniając wszelkie uwarunkowania historyczne, kulturowe, czyli świat, w jakim powstawała. Ponadto Biblia operuje obrazami, symbolami i je trzeba nauczyć się odczytywać. Dosłowne jej czytanie to wyraz ignorancji.

Jednak jeżeli ktoś mimo wszystko, odrzucając zalecenia rozsądku i teologów, zdecyduje się opierać na przekazie dosłownym – to zdecydowanie sugeruję skoncentrować się na 29 wersecie Księgi Rodzaju: „I rzekł Bóg: «Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem», no bo dlaczego nie?

(odpowiedź: Aleksandra Worek-Skupień)

A twoi rodzice się zgodzili?

Rodzice są różni, jednak niewielu z nich akceptuje radykalne wybory swoich dzieci. Wynika to oczywiście z ich troski o moje zdrowie, jak również z nieświadomości diety wegetariańskiej i wegańskiej i konieczności uczenia się czegoś nowego. Miałam/em problem z rodzicami, szczególnie z tatą, którzy nie chcieli zaakceptować mojego niejedzenia mięsa. Myślę, że warto prócz naszej perspektywy etycznej powoływać się również na kwestię zdrowotną i odnosić do konkretnych badań, statystyk czy książek, by rodzice mogli się przekonać, że nie robimy sobie krzywdy. Polecam wam do przeczytania i podsunięcia te opracowania dietetyczne: www.empatia.pl/.../stanowisko_ADA_w_sprawie_diet... (American Dietetic Association) oraz www.wegemaluch.pl/download/iziz_odpowiedz_na_petycje.pdf (opinia Instytutu Żywności i Żywienia odnośnie wegetarianizmu). Bardzo dobra książka do polecenia rodzicom, którą również my możemy przeczytać, to „Nowoczesne zasady odżywiania. Przełomowe badanie wpływu na zdrowie” autorstwa T. Colin Campbella i Thomasa M. Campbella II.

Skoro nie chcesz jeść jajek, a to załóżek życia, czy macie jakąś ogólną odpowiedź na aborcję?

Nie jem jajek, ponieważ nie chcę i nie muszę ich jeść – zastępuję je wieloma roślinnymi składnikami. Nie chcę przyczyniać się do cierpienia zwierząt na fermach przemysłowych, skąd pochodzi większość konsumowanych przez nas jajek, obecnych również w całej gamie innych produktów spożywczych. Kwestia aborcji to zupełnie inny i trudny temat.

Czy jedząc jajka od szczęśliwej kury mojej babci i pijąc mleko od szczęśliwej krowy, mogę nazwać się weganką/weganinem?

Weganie nie spożywają produktów odzwierzęcych. Krowa w gospodarstwie domowym ma lepsze warunki niż ta w chowie przemysłowym, jednak nawet te przydomowe zwierzęta często są zabijane, gdy przestają znosić jaja, dawać mleko lub po prostu zachorują. Nie musimy spożywać mleka ani jeść jajek, aby być zdrowymi.

Czy używasz kosmetyków testowanych na zwierzętach?

Przede wszystkim skupiam się na diecie. To przemysł spożywczy, a nie kosmetyczny jest odpowiedzialny za krzywdę i śmierć największej liczby zwierząt. Oczywiście dobrze jest dodatkowo wybierać

wegańskie i nietestowane na zwierzętach kosmetyki. Przede wszystkim wegańskie - dlatego, że możemy liczyć na to, że producenci odpowiedzą na nasze potrzeby, tworząc nowe wegańskie produkty albo rezygnując z używania składników pochodzenia zwierzęcego.

Za to sam bojkot produktów testowanych na zwierzętach na pewno nie doprowadzi do zakończenia testów. Tu potrzebne są zmiany w prawie i rozwój alternatywnych metod testowania. Tym bardziej, że dziś testy wykonywane są przede wszystkim tam, gdzie jest to wymagane prawem (farmaceutyka, medycyna). Z drugiej strony np. na terenie UE i tak obowiązuje już zakaz testowania kosmetyków na zwierzętach. Wegańskie kosmetyki możesz znaleźć w drogeriach Rossmann, a jeśli chcesz być na bieżąco, polecam blog www.kocieuszy.pl/

Czy jeśli nie jem mięsa, ale piję mleko i jem jaja, bo rodzice nie pozwalają mi przejść na weganizm, to pomagam zwierzętom?

Każde ograniczenie mięsa lub produktów odzwierzęcych w diecie ma wpływ na sytuację zwierząt. Jeśli nie jesz mięsa, to świetnie; gdy się usamodzielnisz, możesz sam/a zdecydować się na weganizm.

Przecież człowiek od zawsze jadł mięso, taki jest łańcuch pokarmowy.

Ale przecież człowiek od zawsze zabijał innych ludzi – czy wobec tego mamy to robić dalej? Udowodniono naukowo, że człowiek mięsa jeść nie musi. Jest XXI wiek, mamy pod dostatkiem warzyw, owoców i innych produktów, które w pełni są w stanie zaspokoić potrzeby naszego organizmu bez krzywdzenia innych, czujących ból istot. Jeśli chcemy iść z postępem i uważać się za ludzi cywilizowanych, to należy korzystać z tego, co dostarcza nam nauka i wiedza. Jedzenia jest pod dostatkiem, nie musimy o nie walczyć, więc nie ma podstaw do tego, aby okrutnie zabijać zwierzęta.

Czy weganie jedzą gluten?

Tak, glutenu nie mogą jeść jedynie osoby cierpiące na celiakię, chorobę, która sprawia, że organizm nie toleruje glutenu. Oczywiście możesz znaleźć wegan, którzy dobrowolnie rezygnują z jedzenia glutenu, głównie ze względów zdrowotnych.

Jeśli jesteś poza miastem i nie wiesz, gdzie zjeść coś wege, to jak znajdujesz takie miejsce?



Korzystam z najpopularniejszych wyszukiwarek miejsc przyjaznych weganom i wegetarianom: www.vegemapa.pl oraz www.happycow.net/

Dlaczego weganie nazywają swoje jedzenie tak, jakby zawierało ono mięso, np.: hot dog, burger itd.?

Wielu wegan nie chce jeść zwierząt, co nie oznacza, że produkty, które jedli od dziecka im nie smakowały. Całkowicie popieramy przestawianie się na roślinne wersje tradycyjnych produktów. Nie ma nic złego w jedzeniu hot dogów, jeśli przy ich produkcji nie ucierpiało żadne zwierzę. Weganizm to dieta, która nie krzywdzi zwierząt. Forma czy nazewnictwo, jakie przyjmuje nasze jedzenie, nie ma znaczenia. Poza tym ułatwia to komunikację między nami: zamiast mówić, że jadłam dziś bułkę z „kotletem” z warzyw, łatwiej będzie mnie zrozumieć, gdy powiem, że jadłam warzywnego burgera.

Wegetarianie to hipokryci, niby dbają o zwierzęta, ale piją mleko i jedzą jajka.

Wegetarianie i tak robią dla zwierząt wiele. Wyeliminowanie z diety mięsa to krok w kierunku poprawy bytu zwierząt hodowlanych i promocji diety roślinnej.

Czy jeśli jem mięso, to jestem gorsza/y?

Nie podchodzimy do tego w ten sposób i nigdy nikogo nie nazywamy gorszym. Jeśli jesz mięso i nie widzisz w tym niczego złego, być może za mało wiesz o jego pozyskiwaniu. Po prostu dowiedz się, jak wygląda masowa hodowla kur, świń czy krów. Zobaczysz, że zwierzęta te bardzo cierpią, a wszystko to w imię tego, aby stać się czymś posiłkiem.

Odwiedź www.weganizmteraz.pl, obejrzyj film „Farm to Fridge” Mercy For Animals oraz „Earthlings” - oba są dostępne online.

Czy muszę od razu przechodzić na weganizm, czy mogę najpierw na wegetarianizm? Po jakim czasie przejść z wegetarianizmu na weganizm?

Każdy powinien robić to w swoim tempie. Jeśli czujesz, że potrafisz przejść na weganizm z diety tradycyjnej w ciągu kilku dni, to świetnie – przygotuj się do tego odpowiednio (dowiedz się, co jeść, aby było

to zdrowe i pożywne, zorientuj się, gdzie w okolicy kupisz roślinne mleko lub tofu itd.). Możesz również przejść stopniowo - najpierw na wegetarianizm, a później na weganizm; nie musisz się spieszyć.

Żeby nie krzywdzić zwierząt, musiałabym/musiałbym przestać chodzić (bo mrówki), jeździć autobusem (bo przy wydobywaniu ropy giną zwierzęta morskie), więc jaki ma sens w ogóle weganizm, skoro muszę się tak ograniczać?

Nie musisz przestać chodzić ani jeździć autobusem. Nie sprowadzamy życia do absurdu. Weganizm polega na minimalizowaniu cierpienia zwierząt – to znaczy, że świadomie robisz coś, co zmniejszy cierpienie zwierząt, a pozwoli żyć normalnie. Wybierając dietę roślinną, możesz żyć jak do tej pory, a zmniejszysz cierpienie zwierząt w bardzo znacznym stopniu.

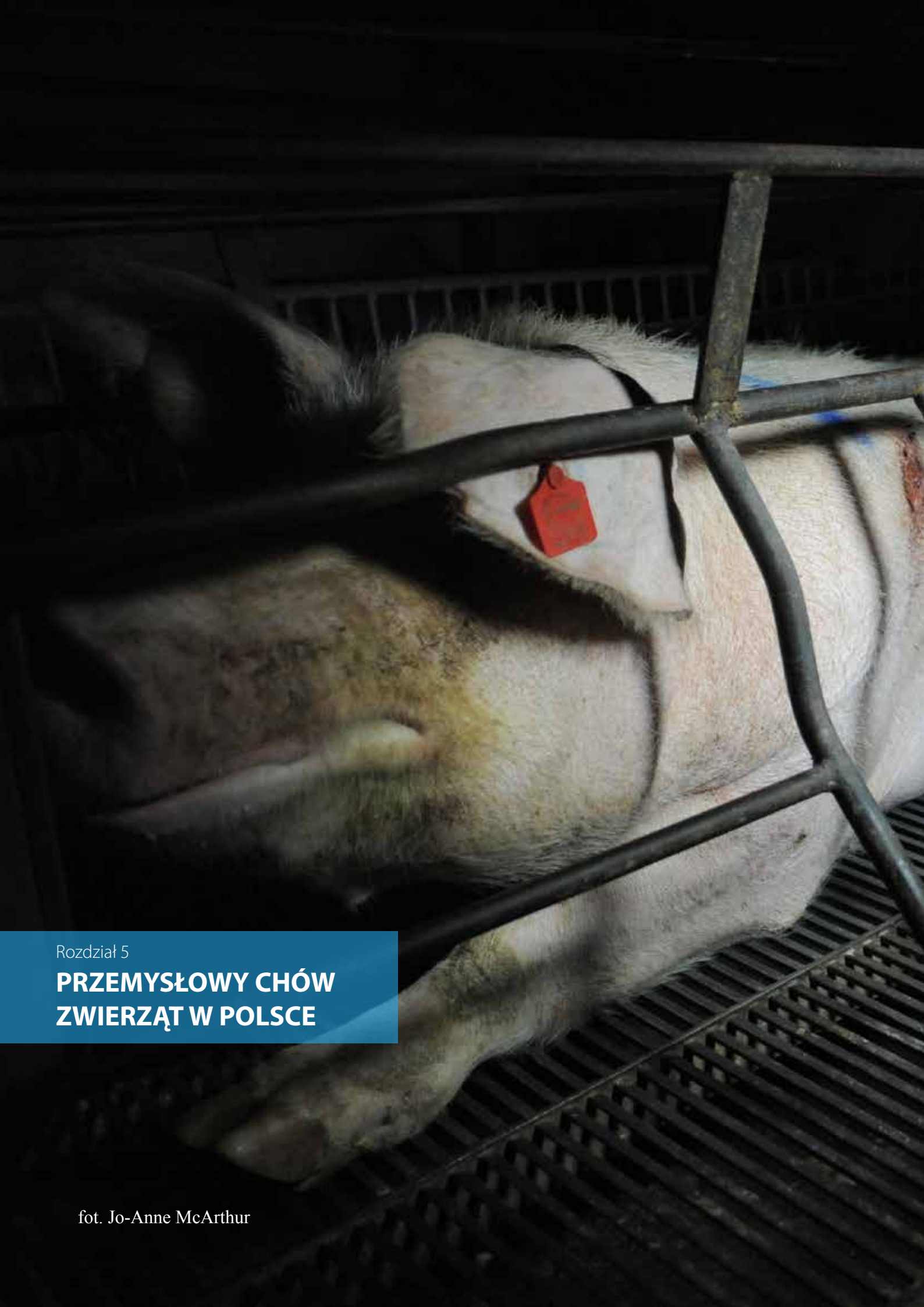
Czy jazda konna jest wegańska?

Wszystko zależy od tego, w jaki sposób traktuje się zwierzę. Więcej informacji o koniach znajdziesz na: weganizmteraz.pl/konie

Czy są jacyś sławni weganie, wegetarianie?

Oczywiście! Wpisz sobie to wyrażenie w wyszukiwarce Google, a zdziwisz się jak wiele wyników otrzymasz! Dobry spis kategoriami znajdziesz tutaj: www.wolfpunk.most.org.pl/vegeslaw.htm





Rozdział 5

PRZEMYSŁOWY CHÓW ZWIERZĄT W POLSCE

fot. Jo-Anne McArthur

Chów kur niosek i produkcja jajek

– 43 mln kur (38,5 mln = populacja Polski)

* Klatkowy chów kur jest najgorszy z możliwych: kury zamknięte są w klatkach, w dużym stłoczeniu, na jedną kurę przypada powierzchnia nieco większa niż kartka A4. Wyobraźcie to sobie? Kury są zmuszane do produkowania jaj w bardzo dużej ilości; zarówno to, jak i stłoczenie powoduje choroby. Zdarza się więc, że kurom podaje się antybiotyki nie tylko po to, by je wyleczyć, ale również, by zapobiec rozprzestrzenianiu się chorób (pomimo że takie stosowanie antybiotyków w UE jest zabronione). Małym kurczętom przycina się dzioby bez znieczulenia. Duża liczba zwierząt w kurniku sprawia, że stają się one agresywne i ranią się nawzajem, dlatego częstym widokiem są kury z wydziobaną częścią piór.

* Małe kurczęta płci męskiej są odpadem w produkcji jaj – „użytkuje” się je poprzez wrzucanie jeszcze żywych do wielkiego młynka, który miażdży ich ciała, lub przez uduszenie.

Chów kurcząt na mięso, tzw. brojlerów

– ok. 870 mln kurcząt (740 mln = populacja Europy)

* Kurczęta hodowane na mięso karmi się w tak intensywny sposób, że ich ciała rosną nienaturalnie szybko, przez co zwierzęta te cierpią na wiele schorzeń układu krążenia i kostnego. Z powodu nadmiernego rozrostu mięśni klatki piersiowej kurczęta mają trudności z chodzeniem, kończyny nie utrzymują ciężaru ciała. Częstymi przypadkami jest niedowład kończyn; zwierzęta, które to spotka, często umierają już na fermie, jeszcze zanim trafią do rzeźni.
www.biztok.pl/biznes/jak-wyglada-hodowla-drobiu-w-polsce-sprawdzilismy_a19258

Chów krów mlecznych i bydła

– ok. 5,8 mln (6 mln = populacja Rio de Janeiro)
(w tym krowy mleczne ok. 2.5 mln)

* Krowy mleczne są regularnie zapładniane, by produkować mleko; rodzą cielęta, które są im odbierane w kilka dni, a nieraz zaraz po porodzie (krowy to bardzo emocjonalne zwierzęta, a więc matki z dzieckiem jest najsilniejsza; potrafią tygodniami opłakiwać swoje dzieci). Na fermach u krów często występują stany zapalne wymion, spowodowane brakiem higieny udoju, a nawet nowotwory. Krowy hoduje się najwyżej kilka lat (choć mogą żyć o wiele dłużej), przeciętnie ok. dwóch, po czym przeznaczają się na tanie mięso niskiej jakości,

np. do burgerów.

* Cielęta podzielają ten smutny los: jałoweczki (cielęta płci żeńskiej) są przeznaczone na produkcję mleka, tak jak ich matki, a buhajki (cielęta płci męskiej) trzymają się zaledwie kilka tygodni, gdyż z nich produkowana jest cielęcina. Częstym problemem u buhajków jest kalectwo wynikające z niedorozwoju mięśni. Spowodowane jest ono odbieraniem im pokarmu matki i zastępowaniem go specjalną, często pozbawioną żelaza, papką. Wszystko po to, by człowiek miał mleko i bardziej delikatną, jaśniejszą cielęcinę.

Chów świń

– ok. 11,3 mln (11 mln = 2 x populacja woj. mazowieckiego)

* Świnie to zwierzęta przewyższające inteligencją naszych psich domowników, tak samo towarzyskie i przywiązujące się do człowieka. W chowie przemysłowym maciory są oddzielone od młodych specjalnym kojcem porodowym, by nie powodować „ubytków w produkcji”, to znaczy nie przygniatać swoim ciałem prosiąt, natomiast starsze już prosięta, czyli tzw. tuczniaki, po odsadzeniu od matki chowa się w kojcach grupowych. Kojce indywidualne dla świń w ciąży zostały częściowo zakazane dyrektywą, która obowiązuje od 2013 roku (teraz można je trzymać w ten sposób „tylko” przez 5 tygodni zamiast przez cały okres ciąży). Młodym prosiakom przycina się zęby i ogony bez znieczulenia.

Chów przemysłowy wiąże się bezpośrednio z degradacją środowiska naturalnego.

W jaki sposób? Według raportu ONZ ds. Wyżywienia i Rolnictwa („Tackling the climate change”) 14% światowej emisji gazów cieplarnianych* pochodzi z przemysłowego chowu zwierząt. Zatem produkuje on więcej gazów niż światowy transport! Co więcej, chów zwierząt na masową skalę prowadzi do zanieczyszczenia wody, powietrza i gleby (odpady z produkcji zwierzęcej, odchody zwierząt zawierające ogromne ilości metanu). Chów zwierząt przyczynia się również do wycinania wielkich połaci lasów pod uprawę roślin pastewnych na paszę dla zwierząt oraz pod pastwiska.

Obejrzyj i pokaż filmik
„Wpływ hodowli zwierząt na naszą planetę?”

www.youtube.com/watch?v=wa2BPwU3HxE



Rozdział 6

**POLECANE KSIĄŻKI,
FILMY I STRONY WWW**

KSIA KSIAZKI

DIETA ROŚLINNA

„Jadłonomia. Kuchnia roślinna. 100 przepisów nie tylko dla wegan.” - Marta Dymek

„Dieta roślinna na co dzień.” - Julieanna Hever

„Kuchnia wegańska. Przewodnik po produktach zastępczych.” - Steen Celine, Newman Marie Joni

„Nowoczesne zasady odżywiania”
- Campbell T. Colin, Campbell II Thomas M.

EMOCJONALNOŚĆ ZWIERZĄT

„O zakochanych psach i zazdrosnych małpach. Emocjonalne życie zwierząt.”
- Marc Bekoff

„Niezwykłe przyjaźnie.” - Jeniffer S. Holland

„Na tropie zwierzęcego umysłu.”
- Michał Trojan

HODOWLA PRZEMYSŁOWA ZWIERZĄT

„Zjadanie zwierząt” - Jonathan Safran Foer

„Farmageddon. Rzeczywisty koszt taniego mięsa” - Philip Lymbery, Isabel Oakeshott

„Szalony kowboj. Historia amerykańskiego farmera, który przestał jeść mięso”
- Howard F. Lyman i Glen Merzer

FILMY

„Making the Connection” - o różnych aspektach diety wegańskiej

„Forks Over Knives” - o diecie roślinnej i zdrowiu

„Planeat” - o diecie roślinnej i zdrowiu

„Vegucated” - o pierwszych krokach w diecie roślinnej

„To tylko zwierzęta” - o wykorzystywaniu zwierząt przez człowieka w różnych aspektach

„Królestwo spokoju: podróż do domu” - o chowie przemysłowym zwierząt i sanktuarium dla zwierząt hodowlanych

„Ziemianie” - o wykorzystywaniu zwierząt przez człowieka w różnych aspektach, ostro

„Maksymalna Tolerowana Dawka” - o wykorzystywaniu zwierząt w testach laboratoryjnych

„The Ghost in Our Machine” - o wykorzystywaniu zwierząt przez człowieka

„Cowspiracy” - o chowie przemysłowym zwierząt i środowisku naturalnym

STRONY WWW

www.otwarteKlatki.pl
www.weganizmteraz.pl
www.cenafutra.info

www.dlazwierzat.org
www.cyrkbezzwierzat.pl
www.notest.org
www.vegemapla.pl
www.happycow.net



*Dieta roślinna jest
smaczna i zdrowa!*

hello-morning.org

Spróbuj!



Weganizm Teraz!

*Los zwierząt
nie jest Ci obojętny?*

Działaj!

foto. Jo-Anne McArthur



Weganizm Teraz!



*Wegański fastfood
istnieje*

Spróbuj!



Weganizm Teraz!

Kochasz zwierzęta?



To Kochaj!

foto. Jo-Anne McArthur



Weganizm Teraz!



*Pomóż tym,
którzy głosu nie mają!*

fot. Alicja Czerwińska

Dotącz!



Weganizm Teraz!



To jest ich życie, ich dom.

Zaangażuj się!

fot. Jo-Anne McArthur



Weganizm Teraz!



Założyliśmy **Stowarzyszenie Otwarte Klatki**, ponieważ wierzymy, że w każdym człowieku tkwi uśpio-
na wrażliwość na cierpienie zwierząt. Wierzymy, że pokazując, jak naprawdę wygląda przemysłowa
hodowla zwierząt, możemy obudzić tę wrażliwość i zmienić los zwierząt zamykanych na fermach.

- Publikujemy filmy i zdjęcia pochodzące z polskich ferm.
- Prowadzimy postępowania sądowe dotyczące znęcania się nad zwierzętami.
- Wydajemy raporty, broszury i ulotki na temat przemysłowej hodowli zwierząt.
- Lobbujemy na rzecz zmian prawnych poprawiających sytuację zwierząt hodowlanych.
- Prowadzimy stoiska informacyjne.
- Uczymy, jak łatwo przygotować dania roślinne.
- Organizujemy akcje nagłaśniające problemy związane z przemysłową hodowlą zwierząt.
- Patrzymy na ręce hodowców.

NASZE DZIAŁANIA ZALEŻĄ OD TWOJEGO WSPARCIA. POMÓŻ NAM ZMIENIAĆ SYTUACJĘ ZWIERZĄT.

Zależy nam na tym, żeby zainspirować do działania jak najwięcej osób.

Przyłącz się do nas: www.otwarteklatki.pl/dzialaj-z-nami

albo wesprzyj nasze działania finansowo.

- zostań członkiem wspierającym: www.otwarteklatki.pl/wstap
- wpłać dotację www.otwarteklatki.pl/wplac-dotacje

