



LÁTOGASSON EL
WEBOLDALUNKRA

N^o1

2017/1. SZÁM
INGYENES LAP



VEGÁN
ÁLLATVÉDELEM
EGYESÜLET

SZÁMLASZÁMUNK:
16200106-11567330
(MAGNET BANK)

VEGÁN VILÁG

A VEGÁN ÁLLATVÉDELEM EGYESÜLET INGYENES LAPJA



SZERETEM AZ ÁLLATOKAT.
MINDEN ÁLLATOT.
NEM BÁNTANÉK EGYETLEN
KUTYÁT, MACSKÁT,
TEHENET VAGY CSIRKÉT
SEM. MÁSOKAT SEM
KÉRNÉK MEG ARRA, HOGY
ÁLLATOKAT BÁNTSANAK
HELYETTEM.
EZÉRT VAGYOK VEGÁN.

- PETER DINKLAGE

NÖVÉNYI ÉTRENNDEL AZ EGÉSZSÉGÉRT!



Egyre többen vannak, akik egészségügyi okok miatt váltanak növényi táplálkozásra. Minden ideális tápanyagbevételnek a kiegyensúlyozottság és a változatosság az alapja. A vegán táplálkozásnak továbbá megvan az az előnye, hogy megkíméli a szervezetet az állati zsíradékok és fehérjék okozta megterheléstől, ezáltal hozzájárul számos civilizációs betegség megelőzéséhez.

INTERJÚ PROF. DR. CLAUS LEITZMANN-NAL ÉS JULIA SCHNEIDER-REL

Az egyre növekvő jólét megváltoztatta táplálkozási szokásainkat. A mai ételünk kalória, zsíradék, fehérje és egyszerű szénhidrát tartalma túlságosan magas, ugyanakkor hiányoznak belőlük a nyomelemek és a másodlagos növényi összetevők. Németországban például a betegségek költségeinek 30%-át vissza lehet vezetni a táplálkozás okozta betegségekre - ez éves szinten körülbelül 70 milliárd Euró kiadást jelent.

Nem is olyan régen a tiszta növényi táplálkozás még egyoldalúnak és kiegyensúlyozatlannak számított. Manapság azonban már számos tanulmány szól a vegán étrend mellett. Milyen egészségügyi előnyei vannak a növényi táplálkozásnak?

DR. CLAUS: A növényi élelmiszerek gazdagok nyomelemekben, rostokban, antioxidánsokban, vitaminokban és összetett szénhidrátokban. Ezen felül ritkán tartalmaznak telített zsírsavakat és mentesek az állati fehérjéktől, melyek bizonyítottan növelik számos népbetegség kockázatát. A növényi táplálkozás ráadásul megkíméli a szervezetet a gyógyszerek és antibiotikumok maradványai okozta megterheléstől.

A vegán táplálkozással tehát meg lehet előzni a betegségeket?

JULIA: Számos kutatás kimutatta, hogy a vegetáriánusok és vegánok körében lényegesen kisebb a kockázata a civilizációs betegségeknek. A fejlett

országokban a leggyakoribb halálozási oknak számító szív- és keringési megbetegedések ritkábban fordulnak elő, emellett a túlsúly, a magas vérnyomás, a 2-es típusú diabétesz, a köszvény, az ízületi gyulladás, az Alzheimer-kór és a csontritkulás kialakulásának kockázata is alacsonyabb.

Vannak olyan tápanyagok, amelyekre figyelni kell?

DR. CLAUS: Kiegyensúlyozott táplálkozás esetén azok, akik kizárólag növényi alapú ételeket fogyasztanak, megfelelően el vannak látva minden szükséges tápanyaggal. A növényi alapú élelmiszerekben egyedül a B12 vitamin kevés. Ezt azonban nagyon könnyen lehet kiegészítővel illetve olyan élelmiszerekkel pótolni, melyek rendelkeznek hozzáadott B12 vitaminnal.

Hogy jut egy vegán proteinhez?

JULIA: Számos vegán élsportoló bizonyította, hogy növényi fehérjével legalább annyira lehetséges az

izomépítés, mint állati fehérjével. Kiváló növényi fehérjeforrásnak számítanak a gabonafélék, a hüvelyesek, a diófélék, az olajos magvak és a szója. A húsevő emberek átlagosan másfélszer annyi fehérjét fogyasztanak, mint amennyire szükségük van és ez komoly egészségügyi problémákhoz vezet. A vegánok fehérjebevétele közelebb van az ajánlott fogyasztási értékhez.

PROF. DR. CLAUS LEITZMANN: Amerikában tanult kémiai, mikrobiológiai és biokémiai. Táplálkozási tudósként vezető szakértőnek számít.

JULIA KATHRAINA SCHNEIDER: Ökotropológus (BSC) és vegetáriánus-vegán tanácsadó.

Fordította:

Csikos Ágnes és Saringer László
(Forrás: Veggie Times)



„A jól megtervezett vegán és vegetáriánus étrend az élet bármely szakaszában megfelelő, beleértve a terhességet, a szoptatást, a gyermekkort és a serdülőkort is.”
(Academy of Nutrition and Dietetics, Cleveland/Ohio)



PALACSINTA TÉSZA

20 dkg durumliszt, 20 dkg fehér liszt, 1 dl napraforgó olaj, 1 csipet só, víz

Először a liszteket keverd össze, majd add hozzá folyamatos keverés mellett a vizet és az olajat. Háztartási robotgépet, botmixert vagy habverőt is használhatsz, hogy csomómentesre keverd a tésztát. Ezután hagyd állni legalább fél órát, de lehet akár fél napot is, jót tesz neki. Kisütni ugyanúgy, mint a hagyományos összetevőkkel készült palacsintát kevés olajon érdemes.

TANÍTSUK GYERMEKÜNKET AZ ÁLLATOK TISZTELETÉRE!



„Állatbarát” szabadidős programok

A kisgyerekek szülei gyakran találkoznak állatokat tárgyként használó gyerekprogramokkal. Cirkuszi számokban egyensúlyozó elefántok, tüzes karikán átugró tigrisek, üvegfalak mögött reményvesztetten üldögélő majmok az állatkertekben. Búcsúban, mulatságokban pónikon lovaglás körbe-körbe, vagy állatsimogató, ahol a kecskék, szamarak, de akár lámák is 10 cm-es kötéltre kötve, a tűző napon állnak egész nap, és sokszor még a fejüket sem tudják mozdítani, annyira rövid pórázon, láncon tartják őket. Az, hogy a gyermekünk mennyire fogja ezt a látványt és az állatok feletti uralkodásunkat természetesnek venni, rajtunk is múlik. Azon, hogy mire tanítjuk. Annyi jó családi program

létezik! Minimális utánajárással tudatosabban választhatunk, békén hagyva az állatokat, és erre tanítva csemetéinket is. A gyerek ennek nem fogja kárát látni, rengeteg izgalmas rendezvényre lehet elvinni az állatok használata nélkül is. Lehet, hogy kevesebb lehetősége lesz „megfigyelni” állatokat, de valljuk be, ezeken a helyeken csak szorongó és depressziós állatokat látna. Ha mi, tudatos felnőtteként, nem ilyen programokat választunk, az állatok iránti együttérzésre és tiszteletükre neveljük gyermekeinket.

Kirándulás, ismerkedés az állatokkal

A természetjárás az egyik legjobb családi program. Remek móka megfigyelni az állatokat, megismerkedni az újabb

és újabb madárfajtákkal, látni a fák között eltűnő őzek fenekét, észrevenni egy hatalmas békát a nádasban, vagy meglesni, ahogy a macska tekerő mozdulatokkal ki-be bújik a kerítésen. Ami nem jó móka, de sok felnőtt mégis erre ösztönzi gyermekét, az a bottal megpiszkálás, lapáttal vízből kimerés, kővel megdobás, macskák elkergetése, rovarok eltaposása. Megfigyelni és békén hagyni nem ugyanaz, mint beavatkozni, megzavarni, megpiszkálni. Tartsuk tiszteltben az állatok életterét és tanítsuk erre gyerekeinket is! Vigyünk magunkkal a kirándulásra távcsövet, fényképezőgépet, figyeljük meg az állatokat tisztos távolságból, anélkül, hogy megzavarnánk őket.

Állatot szeretne a gyerek

Húsvét közeledtével központi téma: vegyünk-e nyuszt a gyerekeknek? Sok szülő jó szándéktól vezérelve veszi meg az állatot és viszi haza, nem gondolva rá, hogy milyen érzés ez a nyúlaknak, és mi lesz a sorsa az ünnep elteltével. Általános vélekedés, hogy egy háziállat felelősségre tanítja a gyerekeket. Ez tulajdonképpen még igaz is, hiszen egy állatot etetni, gondozni, ápolni kell, de kevesen gondolnak rá, mennyivel nagyobb felelősségünk van abban, nekünk, embereknek, hogy az állatok ne legyenek a tulajdonunk, ne váljanak ajándékká, szórakozási eszközzé, és főleg bébiszitterré. A társállatok tartásáról még vegán körökben is megoszlanak a vélemények, sokan úgy vannak vele, hogy egyáltalán ne tartson az ember állatot. Mások úgy gondolják, hogy a háziállatok és az ember együtt

élése vegán szemmel is elfogadható, ha egyenrangú személyként, családtagként tekintünk az állatokra. Ha szeretnénk olyan családtagot, aki nem az emberi faj tagja, keresgéljünk állatmentő szervezetek gazdikereső állatai között. Rengeteg kutya, nyuszi, cica és tengeri malac vár új otthonra az állatmentő szervezetek gondozásában.

Segítség, nem akarja megenni a húst!

A legtöbb gyerekben ösztönös együttérzés van az állatok iránt. Egyre többet találkozunk az interneten olyan videókkal, amelyekben kisgyerekek sírnak, amikor megtudják, hogy a hamburgerben levő húsért igazából egy állatnak kellett meghalnia. A gyerekek összetörnek, zokognak, és nem értik, mi történik ebben a világban, miért nem tesznek a felnőttek semmit. Rengeteg gyereket foglalkoztat ez a téma, és elutasítja a húsvést.

A húsevő szülők gyakran kétségbe esnek ilyenkor, „nem eszik semmit a gyerek! mi lesz vele?” - mondják. Erőltetni nem érdemes a húsvést. Fogadjuk el és támogassuk gyermekünket a döntésében. Egészségesen fejlődni növényi alapanyagú ételekkel is lehet, sőt. Némi odafigyelést igényel ugyan, de hamar hozzá lehet szokni. Érdemes tájékozódni, belépni vegán szülők közösségébe, beszerezni erről szóló szakkönyveket, követni vegán gyerekeket nevelő szülők blogjait. Szerencsére már magyar nyelven is léteznek ilyenek! Hiszem, hogy fontos dolog átadni az állatok tiszteletét és a „nem ártás” szemléletét gyermekeinknek. Hátha ők már egy jobb világban lehetnek felnőttek!

Gacsó Anikó

a bebispenot.hu blog szerzője



JELENTKEZZ ÖNKÉNTESNEK!

HA VEGÁN VAGY ÉS TENNI SZERETNÉL AZ ÁLLATOKÉRT, VÁRUNK A CSAPATBA!

Rendezvények, utcai aktivizmus, háttér munkák, grafika, fordítás, adminisztráció.... mindenféle feladatkörben várunk segítőt!

VEGANALLATVEDELEM@GMAIL.COM



KÜLÖNLEGES CSALÁDTAGOK



A mi kultúránkban nemigen jut eszébe senkinek megenni a cicáját vagy a kutyáját. Ám az úgynevezett „haszonállatok” éppoly barátságosak, ragaszkodóak és intelligensek, mint bármelyik házi kedvencként tartott kis jószág. Ezt bizonyítja Penelope, a tyúk és Esther, a házi sertés története is.

MEGTANULT BÍZNI AZ EMBEREKBE

Penelope élete éppoly tragikus véget ért volna, mint évente sok-sok millió baromfié. Ő azonban, köszönhetően egy New York-i vegán aktivistának, Vanessa Dawsonnak, rendkívüli szerencséjével megmenekült. Ki volt száradva, az egyik szeme súlyosan megsérült, számos társát pedig közvetlenül mellette végezték ki, mégis nyugodtan viselte, amikor Vanessa a karjaiba vette, mint aki tökéletesen tisztában van azzal, hogy mi történik. A sérült szemére – a kezelés dacára – elvesztette a látását, ám úgy tűnt, ezt leszámítva felépült. Aztán egy napon nem tudott felállni. Mint kiderült, a tyúkbénulásként is emlegetett Marek-betegségben szenved, amelyet vírus okoz, és a perifériás idegek

gyulladásával, illetve a zsigeri szervekben daganatképződéssel jár – gyakorlatilag felér egy halálos ítélettel. Állapota egyre romlott, ráadásul – vélhetően a fájdalomcsillapítók és az antibiotikumok mellékhatásaként – a széklete is véres lett. Már az altatás gondolata is felmerült, ám Vanessa nem adta fel. Természetgyógyászatot is segítségül hívva a tyúkcocsa elindult a gyógyulás útján, és bár kisebb-nagyobb visszaesések azért még adtak okot aggodalomra, végül visszanyerte az egészségét. Mindebben szerepe lehetett az odaadó ápolásnak és szeretetnek.

Penelope azóta is a gazdik New York-i lakásában él. Jó időben örömmel bókálzik a kertben, bent azonban – a „baleseteket” megelőzendő –

pelenkát visel, ami a legkevésbé sem zavarja. Gazdái egy virágosládában kisebbfajta játszótérrel rendeztek be számára, különféle zöldnövényekkel – így kedvére kapirgálhat, csipegethet akkor is, ha éppen bent tartózkodik. A baromfik, akárcsak a kutyák, farkállatok, Penelope pedig Vanessát és annak férjét tekinti a maga farkájának. Mindenhová követi őket, és kifejezetten nem szeret egyedül lenni. Bármennyi rosszban volt is része élete során, meg tudott bocsátani az embereknek, és megtanult bízni bennük – lenyűgöző képessége ez az állatoknak, legyenek tollasak, szőrösök vagy éppen csupaszok.



A HÁROMMÁZSÁS „TÖRPEMALAC”

A kanadai Derek Walter és Steve Jenkins újabb családtagot szerettek volna kutyáik és cicáik mellé. Így érkezett hozzájuk a törpemalacként vásárolt, még bőven babakorban lévő Esther. Telt-múlt az idő, az állítólagos micro pig pedig nem éppen átlagos ütemben fejlődött, olyannyira, hogy a súlya két éven belül elérte a három mázsát. Most körülbelül akkora, mint egy nőstény jegesmedve, és elképzelhető, hogy még nőni fog.

A párhoz látogató barátok rendre megjegyezték, hogy Esther egyre nagyobb és nagyobb lesz, ők azonban sokáig tagadásban éltek. Ám a „kis” jószág idővel elérte a konyhapultot, ahonnan el is csente a finom falatokat, a kanapé meg mintha összemert volna... Végül a gazdik tudomásul vették az egyre nyilvánvalóbb ténnyt, és elmondásuk szerint csak még jobban megszerették túlméretes csemetéjüket. Az, hogy megszabaduljanak tőle,

meg sem fordult a fejükben, hiszen a családtag az családtag. Ezen kívül maga Esther igazán nem tehetett arról, hogy a helyzet ilyen váratlan fordulatot vett. Egyfajta lehetőségként élték meg, hogy méltó életet biztosíthatnak számára, és úgy érzik, ők maguk is gazdagodtak ezáltal, persze nem anyagi értelemben véve.

Esthernek boldog házi kedvencként telnek a napjai: az összes fotóján és videóján mosolyog, imád birkózni az embereivel, és a cicákkal-kutyákkal is jó barátságot ápol. Nem kevés erőfeszítés árán a szobatisztaság tudományát is sikerült magáévá tennie. Akárcsak Steve és Derek, ő is vegán – ennyit arról, hogy az ember és a sertés egyaránt mindenevő –, és lelkesen kuktáskodik a fogások készítésénél. Ha teheti, felfedezőútra indul a ház körüli birtokon, de éjszakára mindig bemegy. Hivatalosan a gazdik ágya mellett lévő matracán alszik, a felvételek tanúsága

szerint azonban igazi „ágybamalac”.

A gazdik ettől függetlenül nem ajánlják, hogy bárki egy Estherhez hasonló házi sertéssel ossza meg a lakását vagy a házát, de legalábbis mélyedjen el alaposan a témában, mielőtt döntene – mindez ugyanis a sok önfeledt és lélekemelő pillanat mellett rengeteg munkával is jár. Létrehozták viszont az Esther the Wonder Pig Facebook-oldalt, abban bízva, hogy az ott látottak alapján látogatóik rászánnak néhány percet napi választásaik mérlegelésére, például arra, hogy beletegyék-e a szalonát a bevásárlókosarukba, vagy sem. Hiszen azok a jobb sorsa érdemes lények, akikből az ilyesféle termékek készülnek, éppen olyan kedvesek, okosak és szeretetreméltóak, mint Esther. Éppúgy nem azért érkeznek erre a világra, hogy az ember használja őket, hanem egyszerűen csak önmagukért.

Írta: Mezei Katalin



MIT ESZIK EGY VEGÁN FUTÓBAJNOK?

A NÖVÉNYI ÉTREND NEM AD ELÉG ENERGIÁT AZ ÉLSPORTHOZ? BEDA SZABOLCS SOKSZOROSAN GYŐZTES MARATONFUTÓ MOST ELOSZLATJA A TÉVHITEKET.

Vegán életmódot követsz öt éve, ami számodra nem csak növényi étrendet jelent. Hogyan született meg a váltás gondolata?

A véletlenek és a tudatosság összejátszottak. Mint szinte mindenki, én is vegyes étrenden éltem. Majd egy kollégám megkínált a vegetáriánus ételfutártól rendelt ebédjével, és meglepődtem: milyen finom, és nincs is benne hús! Évekig kitartottam emellett, majd egy vegán filmklub jelentette a következő lépést. Megdöbbentem, mennyi állat lesz áldozata a tej- és tojásfogyasztásnak. Miért vegyek részt ebben, ha egyáltalán nincs rá szükség?

Másnap már ki is cserélted a hűtőszekrényed tartalmát?

Majdnem így történt. A sajt jelentette az utolsó láncszemet, ettől bizony nehéz volt megszabadulnom. Ma már tudom, hogy olyan összetevőket tartalmaz, ami valódi függőséget okoz. De elég volt arra gondolnom, honnan származik, és nem volt többé kérdés, hogy nincs több sajtos szendvics és tészta!

A futótársaid megpróbálták meggyőzni az ellenkezőjéről?

Amikor eldöntöttem, hogy ezt választom, nemigen befolyásoltak a lebeszélő vélemények. Részemről főként etikai lépés volt a vegánság, de természetesen figyeltem arra, hogy egészséges is maradjak. Utánanéztam a táplálékokat elemző táblázatoknak, a kutatásoknak, és teljesen megnyugodtam – az összes aminosavhoz, létfontosságú

tápanyaghoz hozzájutok. A legfőbb bizonyíték a tökéletes vérképem, az értékeim jelenleg sokkal jobbak, mint korábban vegyes táplálkozásuként. A korábban előforduló vércukor-ingadozások teljesen megszűntek, és kora reggel akkor is gond nélkül lefutok hosszabb távokat, ha aznap előtte nem ettem semmit. Ezt a jól feltöltött szénhidrát-raktáraknak köszönhetem.

Az eredményeid magukért beszélnek. Egyre többször állsz a dobogó tetején.

Így igaz, 2014-ben megnyertem a Törökországban megrendezett Szenior Atlétikai Európa-bajnokság Maratoni távját (M35 korosztályban), a következő évben pedig a Világbajnokságon értem el ugyanezt Franciaországban.

A vegán étrenden belül is többféle irányt lehet követni. Neked melyik vált be, és miért tanácsolnád ezt mindenkinek, főként a futóknak?

A tápanyagok arányára figyelek, a 80-10-10 néven ismert táplálkozás híve vagyok. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a szénhidrát-bevitel az összes kalóriának nyolcvan százalékát teszi ki, míg a maradék tíz-tíz százalék a fehérjékre és a zsírokra vonatkozik. A legjobb eredményeket elérő kenyai futók is ezt alkalmazzák.

Hogyan képzeljük el a tányérod tartalmát edzések előtt, után és a mindennapokban?

A teljes értékű étrendre törekszem, csak ritkán vásárolok feldolgozott



termékeket. A müzlit is én állítom össze zabpehelyből, mogyorófélekéből, aszalt gyümölcsökkel, ez igazi energiabomba. Verseny előtt a legegyszerűbb, mégis nagyon hatékony reggelim a lekváros kenyér. Aki azt hiszi, bonyolult dolog a vegán sporttáplálkozás, most láthatja, hogy épp az ellenkezője igaz. Így könnyen emészthető szénhidráttal készülök a versenyre, utána jöhet a rostokban és jól felszívódó természetes cukrokban gazdag gyümölcs. Ebédre szeretem a tojásmentes durumtészta, paradicsomszósszal, csicseriborsóval vagy lencsével. A vacsora sok-sok nyers zöldséget tartalmaz, teljes őrlésű kenyeret, és a barátaim által már Szabi-féle babpástétomnak elkeresztelt krémet. A lényeg a változatosság,

Ezerféle zöldség, szósok, fűszerek, hüvelyesek, gabonafélék váltogatják egymást. Természetes vitamin és ásványianyag-forrás még a mák, lenmag, sörésztopehely, melasz, búzafű, különböző zöldség-gyümölcs őrlmények. Kiegészítésként csak B 12 és D-vitamint szedek.

Látva a kiváló eredményeidet, mások is érdeklődnek a vegánság iránt a példád kapcsán?

Nagy örömmel látom, hogy így van! Több edzőtársam majdnem minden állati eredetű ételt elhagyott, és van, aki teljesen vegán lett időközben. Szívesen segítek bárkinek, aki tanácsot kér, és főként azt mondom: egyél sok növényi szénhidrátot, fuss úgy és legyél vegán

BEDA SZABOLCS

SZÜLETETT:

1977. június 27.

MIÓTA FUT?

25 éve fut versenyszerűen

KEDVENC ÉTELE:

Mákos tészta

KEDVENC FILMJE:

Picasso kalandjai

AMIRE A LEGBÜSZKÉBB:

2016-os 50 km-es Országos Bajnokság a Velencei-tónál, amit pályacsúccsal nyert, 3 óra 07 perc 14 másodperccel

MIÓTA VEGÁN?

2012 óta

úgy, hogy soha ne nézz vissza!

Holnap a Balaton Szupermaratonon indulsz a csapatoddal, emellett milyen tervek-vágyak hajtanak a jövőben?

Legfőbb célom, hogy két óra harminc percen belül teljesítsem a maratont, ezzel megdönténém az egyéni csúcsmatom. Majd egyre inkább az ultrafutásra szeretnék koncentrálni. Tavaly megnyertem az 50 km-es Országos Bajnokságot, úgyhogy hosszú távú célom, hogy hosszú távot fussak. Vegánként, immár az állatokért, a környezetért, az egészséges életmódért is.

Az interjút készítette: Galgóczi Dóra

MEGSÜTJÜK. MEGTÖLTJÜK. MEGESZED.

1136 Budapest Hollán Ernő u. 3



CSOKIS MUFFIN

1 csésze őrölt zabpehely, 2 csésze bármilyen liszt, 2 teáskanál sütőpor, 1 kávéskanál szódadikarbóna, 1 csomag vaníliás cukor, fél deci étolaj, 1 csésze cukor, 10 dkg apróra tört étcsoki, 10 dkg mazsola, 5 dkg kakaópor, víz (amennyit felvesz)

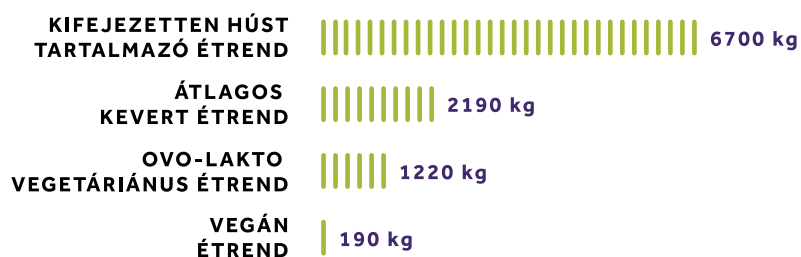
Keverd össze külön tálban a száraz anyagokat. Először a lisztet és az őrölt zabpehelyt a sütőporral és a szódadikarbónával. Majd add hozzá a cukrot és a kakaóport. Ezt kövesse az apróra tört étcsoki és a mazsola. Végül jöjjön az olaj és adj hozzá annyi vizet, hogy tejföl sűrűségű legyen. Muffinformátat olajozd és lisztezd, hogy ne ragadjon bele, majd öntsd a masszát a kosárákba úgy, hogy félig legyen, tehát maradjon helye nőni. 180-200 fokra előmelegített sütőben süsd 15-25 percig.

KÖRNYEZETVÉDELEM KÉSSSEL-VILLÁVAL

Amikor szóba kerül a klímaváltozás, vagy a Föld bolygó védelme, hevesen vitatkozunk arról, milyen közlekedési eszközt használjunk, milyen típusú villanykörtével világítsunk, vagy hogyan szigeteljünk a házainkat. A táplálkozásunkat azonban sokszor teljesen figyelmen kívül hagyjuk, holott éppen ebben rejlik a legnagyobb lehetőség.

CO2 – EKVIVALENS (KILÓGRAMMBAN SZEMÉLYENKÉNT ÉS ÉVENTE)

Az ENSZ (Egyesült Nemzetek Szervezete) világelelmzéséért felelős szervezete szerint a haszonállat tartás legalább egyharmaddal nagyobb mértékben hozzájárul a globális felmelegedéshez, mint a közlekedési szektor az összes gépkocsijával, teherautójával, hajójával és repülőjével együtt. Táplálkozási szokásaink lényegesen hozzájárulnak a klímaváltozáshoz.



VÖRÖSLENCSEKRÉM

½ kg vöröslencse, 1 apróra vágott vöröshagyma, 5 gerezd apróra vágott fokhagyma, 1 evőkanál étolaj, garam masala, kurkuma, római kömény, só, bors

Főzd puhára a vöröslencsét 20 perc alatt annyi vízben, amennyi bőven ellepi. Amikor megfőtt, szűrd le és hagyd kihűlni. Serpenyőben olajon pirítsd meg sóval és fűszerekkel a hagymákat, majd add hozzá a vöröslencsét. Végül a tűzről levéve botmixerrel pépesítsd. Pirítóson tálalható paradicsommal, paprikával, uborkával.



ÁLLATOK

Németországban évente 3 millió marhát, 60 millió sertést és több mint 600 millió szárnyast vágnak le. Ezen felül 38 millió tojót és több mint 4 millió tehenet zsákmányolnak ki a tojás- és tejiparban.

(Forrás: Heinrich-Böll alapítvány és BUND: Fleischatlas 2014)

Németországban az egy főre jutó éves húsfogyasztás körülbelül 60 kilogramm. Így egy átlag német ember az élete során 1094 állat haláláért felelős (nem számítva a tengeri élőlényeket). Ha minden német állampolgár hetente csak egy húsmentes napot beiktatna, akkor évente 140 millió állattal kevesebbet kellene levágni és 6 millió jármű károsanyag kibocsájtását spórolnánk meg.



GABONA

A húsipar mára világszerte a mezőgazdaság által használt földterület 40%-át sajátítja ki magának.

A „haszonállatok” által elfogyasztott fehérje és kalória mindössze 10%-a hasznosul hús formájában. Az élelem által biztosított energia jelentős része anyagszerefunkciók biztosítására, a testhőmérséklet fenntartására és olyan nem ehető testrészek fejlődésére megy el, mint a haj vagy a csontok. Ezáltal a húsipar az élelem előállításának egy meglehetősen rossz hatásokkal működő formája.

A szántóföldön való gabonatermesztéssel 5x, a hüvelyesekkel 10x, a leveles zöldségfélékkel akár 15x annyi fehérjét lehet előállítani, mint hústermeléssel.

VÍZFOGYASZTÁS

Világszerte a mezőgazdaság a legnagyobb vízfelhasználó, a rendelkezésre álló tiszta vízkészlet 70%-ra van szüksége. Ezt első sorban az élelmiszerre és takarmányozásra lehet visszavezetni. Az állati termékek előállítása lényegesen több erőforrást vesz igénybe, mint az olyan növényi termékek mint a gyümölcsök, zöldségek és gabonák. Ha lemondanánk évente 1 kg marhahúsról, akkor annyi vizet spórolnánk meg, hogy azzal egy ember egy éven keresztül naponta perceként át zuhanyozhatna. Az úgynevezett haszonállatok a világ ivókészletének körülbelül 8%-át fogyasztják el és ezzel a legnagyobb csoportot alkotják a vízfogyasztók között.

MARHAHÚS	1 kg marhahús = 15.500 liter víz
SAJT	1 kg sajt = 5.000 liter víz
TOJÁS	1 kg tojás = 3.300 liter víz
GABONA	1 kg gabona = 1.300 liter víz
BURGONYA	1 kg burgonya = 900 liter víz
ALMA	1 kg alma = 700 liter víz

(Forrás: UNESCO-IHE Institute for Hydrological Education)

A Veggie Timesban megjelent cikket magyarra fordította:

Csikos Ágnes és Saringer László

ÁLLATVÉDŐK KÖNYVE



Honlapunkról PDF formátumban INGYENESEN letölthető! (veganallatvedelem.hu)

A nyomtatott könyv egyesületünkől megrendelhető a veganallatvedelem@gmail.com e-mail címen.

VEGAPET.HU

Állatbarát állateledelek
100% vegán alapanyagokból készült, teljes értékű eledelek kutyák és macskák számára.

Vigyázz kedvencedre,
vigyázz a bolygóra!
www.vegapet.hu



SPANYOL CUKKINI KRÉMLEVES

nagy cukkini, 2 közepes krumpli, 2 fej közepes vörshagyma, 2 evőkanál sörélesztő, 1-2 evőkanál citromlé, 1 evőkanál olívaolaj, só, bors, 2-3 babérlevél

A zöldségeket kockázd fel és lobogó forró vízbe dobva főzd puhára a fűszerekkel és az olajjal 4-5 pohár vízben. Amikor a krumpli is megpuhult, hagyd, hogy kicsit kihűljön, majd botmixerrel csinálj belőle krémlevest. A turmixolás előtt érdemes kivenni a babérleveleket.

ÉLELMISZERPUSTÍTÁS FELSŐFOKON

Nézzük meg, mi történik Röff Robival, a nagyüzemi állattartó telepen épp megszületett kismalaccal, amíg eléri földi pályafutásának csúcsát, a vágósúlyt. Gazdasági szempontból az lenne kívánatos, ha Robi az elfogyasztott takarmányt 100%-os hatékonysággal jó minőségű hússá alakítaná. Azonban Robi erről semmit se tud, ő egyszerűen egy élőlény és életfolyamatok zajlanak benne. Ezek pedig mind energiát igényelnek, pont azt az energiát, amit hústermelésre kellene fordítania. Robi lélegzik, kering a vére, testhőt termel, rág és emészt, salakanyagokat ürít és vizez, izzad és fázik. Érzékeli a környezetét, és reagál az őt ért ingerekre. Kommunikál,

mozog, néha küzd cellatársaival, társasági életet él. Gondolkodik és érez, értelmi képességei minimum egy 3 éves embergyerekével vetekednek, agya az egyik legfőbb energiafogyasztó. Immunrendszere is aktív, folyamatosan gyulladásokkal és betegségekkel küzd. Vedlik, szervezete minden szintjén állandóan zajlanak lebontó és átépítő folyamatok. Amit teste gyarapítására fordít, sajnos az se mind hús, hanem vér és erek, csont és kötőszövetek, bőr és szőr, és rengeteg belső szerv. Robinak, mint hústermelő egységnek, elképesztően alacsony a hatásfoka. A tej- és tojástermelés is hasonlóan óriási veszteségekkel zajlik. Ezek után nem meglepő, hogy körülményektől

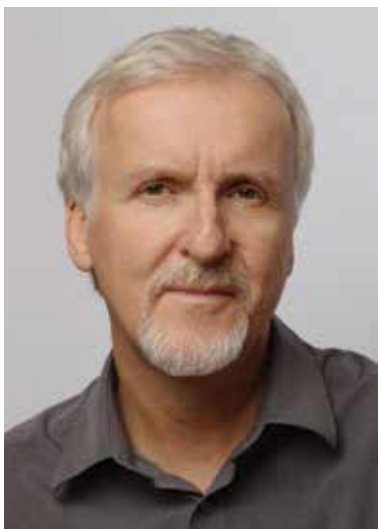
függően általában a növényi takarmány formájában bevitt kalória és fehérje nagyjából 10-20%-a extrém jó esetekben maximum 40%-a jelenik csak meg emberi fogyasztásra szánt állati terméként. Ez talán még védhető lenne akkor, ha az előállított állati termékek szükségesek és minőségileg jobbak lennének, tartalmaznának bármit, ami a növényi alapanyagokban nincs meg. Ez azonban nincs így, hiszen a növényi alapú táplálékok az élet bármely fázisában, bármilyen ember igényét könnyen kielégítik. Rengeteg energiát fektetünk abba, hogy ezt az élelmiszerpusztító rendszert felépítsük és működtessük. Állattartó telepeket, szállító

eszközöket, vágóhidakat, feldolgozó üzemeket építünk, a működésükhöz szükséges összes infrastruktúrával. Ezek megépítése, fenntartása és működtetése erőforrásaink egy jelentős hányadát felemészti. Környezeti szempontból az állattartás korábban még elviselhető volt, amíg a kis létszámú emberi populáción belül is csak egy szűk réteg luxusáról volt szó. Ma azonban milliárdok számára naponta háromszori étkezés része az állati eredetű élelmiszer.

Dr. Lehel Csaba, biológus
További információ:
globalisfelmelegedes.info

Hazánk lakossága is erősen hozzájárul a dél-amerikai erdőirtáshoz. Fejenként körülbelül 50 kg szójatakarmányt importálunk a tengeren túlról állattartó üzemek számára, ami ráadásul – a közvetlen emberi fogyasztásra szánt szójával ellentétben – hivatalos megfogalmazás szerint „nem feltétlenül GMO mentes”.

HÍRES VEGÁNOK



MEGLEPŐ LEHET, AHOGYAN SZÁMOMRA IS AZ VOLT, DE A LEGTÖBB, AMIT AZ EMBER A KLÍMAVÁLTOZÁS ELLEN TEHET NEM MÁS, MINT HOGY NÖVÉNYI ÉTRENDRE VÁLT.

- JAMES CAMERON



NEM TARTOM ELFOGADHATÓNAK A TÉNYT, HOGY ÁLLATOKAT MÉSZÁROLJUNK LE TELJESEN FELESLEGESEN. EZ VEZETETT EL A VEGÁN ÉLETMÓDHOZ.

- NATALIE PORTMAN



AZOK UTÁN, HOGY MEGTUDTAM, MI FOLYIK A VÁGÓHIDAKON, NEM VOLT MÁS VÁLASZTÁSOM: VEGÁN LETTEM.

- LIAM HEMSWORTH



A TÁNYÉRUNKON HEVERŐ ÁLLATOK NEM KÜLÖNBÖZNEK A CICÁKTÓL ÉS KUTYÁKTÓL.

- KRISTEN BELL

VEGÁN LESZEK! KÉZIKÖNYV KEZDŐKNEK

Honlapunkról PDF formátumban INGYENESEN letölthető! (veganallatvedelem.hu)

A nyomtatott könyv egyesületünkől megrendelhető a veganallatvedelem@gmail.com e-mail címen.



KERTKONYHA VEGÁN FŐZŐTANFOLYAMOK

Ha finom, könnyen elkészíthető vegán ételekhez keresel ötleteket, és szereted, ha a hozzávalókért nem kell a világ végére menned, akkor nézz be a Kertkonyha.hu oldalra. Szaluter Edit több éve halmoz el minket jobbnál jobb receptekkel és praktikákkal, amivel a vegán konyha egyszerű, gyors és finom: egyszerűen valóban felhasználóbarát lesz.

Ha személyesen tanulnál tőle főzni, vagy megajándékozna valakit egy kivételes élménnyel, akkor beiratkozhat a **főzőtanfolyamok** egyikére is. Ezeken a közös főzéseken jó hangulatban és jó társaságban alkothatsz, tanulhatsz, és persze ehetsz is egy jót az elkészült lakomából.

Ajánljuk, hogy próbáld ki a Kertkonyha **Kezdő Vegán** és a **Növényi Tejtermékes** főzőtanfolyamait. A Kezdő tanfolyamon egy teljes menü keresztül

ismerkedhetsz meg a vegán főzés alapjaival. Itt kipróbálhatod az új hozzávalókat, és többféle felhasználási módjukat is megtanulhatod. A kurzuson rengeteg főzési tippet is kapsz, és egy olyan biztos alapot, amivel bátran állsz majd neki otthon is a vegán főzésnek.

A Növényi tejtermék-készítésen többféle növényi tej is lesz, meglátod, hogyan készül a vegán sajt és krémsajt, a növényi túró és tejföl. A legjobb, hogy minden finomsághoz tökéletesen megfelelnek az egyszerű, konyhai turmixgépek.

Kiadványunk első számába Edittől ezt az Epres iglu receptet kaptuk, amivel akár a teljesen kezdők is simán elboldogulnak, ráadásul egy igen kellemes dologra ad vegán alternatívát: itt a csodás vegán tejszínhab!



EPRES IGLU RECEPT SZALUTER EDITTŐL

3 db lasagne tésztalap, 220 g eper, konzerv kókusztej 200 g „főle”, 15 g nádporcukor, kis margarin, étcsoki a díszítéshez

Ennél a receptnél fontos, hogy az epret és a kókuszkrémet jól behűtsük. Ezért előző este tegyük be ezeket a hűtőbe. Habverés előtt pedig a keverőpoharat és a habverőt is a mélyhűtőbe pár percre.

1. A lasagne tésztalapokat egyenként kis vízben 1-2 percig főzzük elő. Ezután ollóval vágjunk belőle ki hat akkora körlepet, amit a szélesség enged.

2. Tegyük a lapokat sütőpapírra, kenjük meg margarinnal, hintsük meg porcukorral. Fektessünk rá egy sütőrácsot, hogy a széle ne kunkorodjon fel, majd 180 fokra, előmelegített sütőben süssük aranybarnára kb. 10 perc alatt. Amikor kész, hagyjuk kihűlni.

3. Tegyük félre 9 kisebb epret (nem árt, ha közel ugyanakkorak), a többit pedig a maradék porcukorral turmixoljuk le.

4. A kókusztejet nyissuk ki, és a tetejéről egy evőkanállal merjünk le 200 g kókusztejszínt. Ezt fogjuk felverni habbá az előhűtött pohárban habverővel. 2-3 perc alatt kemény hab lesz belőle. Akkor keverjük bele az eperpürét, és így verjük ismét 1-2 percet, hogy visszakeményedjen.

5. Kezdődhet az iglu építése! A félretett epret tisztítsuk meg, és vágjuk őket hosszában ketté. A tésztalapok közepébe tegyük egy kávéskanál kókuszkrémet, majd tegyük rá három darab fél epret úgy, hogy a csúcsuk egymás felé nézzen. Ezután halmozzunk középre még három kanál krémet, és szórjuk meg csokival. Kész is!

ANYUKÁK A TEJIPAR ELLEN



„Habár már a terhességem előtt vegán voltam, igazán csak akkor értettem meg, mi a baja a tejiparral, hogy megszületett az első kisbabám. A terhesség és a szülés megterhelő, mind mentálisan, mind fizikailag. De megéri. Mert utána ott van veled a kisbabád. Az emberekhez hasonlóan a tehenek is oxitocint termelnek szülés közben. Ez a hormon indítja be a kötődést nálunk is, náluk is. Egy emberi anya ki tudja ezt fejezni szavakkal: az életünket adnánk a gyermekünkért, előnt minket egy olyan fokú szeretet, amit azelőtt el sem tudtunk képzelni. Ez az oxitocin hatása. Két fiam van. Ha tehené lennék, már mindketten halottak lennének. Megették volna őket. Én pedig még mindig gyászolnám őket és talán még többeket. Egy gyermek

elvesztése minden anya legszörnyűbb rémálma, de ugyanígy az is, ha azt látod, hogy a gyermeked szenved. Ha lányaim születtek volna, akkor tehenként az még rettenetesebb lenne, mert tudnám, hogy ugyanaz a szörnyű sors vár rájuk, mint az enyémmé. Elviselhetetlen kín lehet látni, ahogyan a kicsinyedet elrángatják mellőled és tehetetlen vagy. S mindezt évről évre újra. Felfoghatatlan, miért tesszük ezt az állapotokkal, holott nincs szükségünk tejtermékekre. Láttam képeket tehenekről, akik még annyira frissen szülés után vannak, hogy maguk mögött húzzák a szülés után távozó dolgokat, de már a fejögépekre kapcsolták őket. Elborzaszt ez a rendszer.”

- ANNA PIPPUS



„19 évesen szültem először. A tejet már korábban sem szerettem, de a sajtot és egyéb tejtermékeket annál inkább. Egy nap a piros lámpánál álltam, a kislányom a hátsó ülésen, és elhaladt előttünk egy csirkékkel szállító teherautó.

Ahogy néztem őket, összezsúfolva a hőségben, a rabszolgatartás jutott eszembe. Végtelen szomorúságot éreztem. A teherautó elhaladt előttem. A csirkéken látszott, hogy alig-alig élnek. Az az egy másodperc végtelennek tűnt. Egy életre megváltoztattott.

A kislányommal sokat figyeltük a természetet, az állatokat, ahogyan a kicsinyeiket táplálják, igen, teheneket is (Colorado-ból származunk). Elgondolkodtatott, vajon miért van az, hogy az ember először anyatejjel táplálja a gyermekét, majd elválasztja és elkezd egy másik állat anyatejével etetni. Miért vagyunk mi az egyetlen faj a Földön, aki ezt teszi? Miért érezzük feljogosítva magunkat, hogy elvegyük mások tejét? Saját megfigyeléseim alapján arra jutottam, hogy semmi szükségünk más állatoktól elvenni semmit. A növények felé fordultam. Az állatokat békén hagytam. A növényi étrendről elmúlt a kislányom ekcémája is, ez is jel volt, hogy jó úton haladunk.”

- ALKEMIA EARTH

Fordította: Bonifert Anna
(Forrás: freefromharm.org)

EX ÁLLATTARTÓK, MA MÁR VEGÁNOK



„Egy tejfarmon nőttem fel. Ez az oka annak, hogy ma vegán vagyok. Egyik nap apám azt mondta, épp most halt meg egy tehén, mert nem volt hajlandó enni attól fogva, hogy elvették a gyermekét. Megszakadt a szívem. A teheneknek minden évben újra szülniük kell, hogy fenntartsák a tejtermelést egy nyereséges szinten. A borjakat pár órával a születésük után elveszik az anyjuktól. Egy kis

egyszemélyes karámba teszik őket, ahol magukra maradnak és naponta mindössze kétszer kapnak enni. Ez mind a teheneknek, mint a bociknak hatalmas érzelmi kint jelent.

Gyermekként tanúja voltam annak, hogyan a borjakat évről évre elveszik az anyjuktól. Azt mondták nekem, hogy ez normális és szükséges. Ez távolabb nem is állhatna az igazságtól. Elborzaszt a gondolat, hogy egy olyan világban élek, ahol a gyerekek azt tanulják, hogy normális az anyaságot kihasználni ilyen kegyetlen módon. Senkinek nem szabadna ezt támogatnia. Az emberi anyatej a babáknak való, a tehenek anyateje pedig a borjaknak.”

-MARLOES BOERE



Cheri Ezell és férje, Jim Vandersluis tehenészetet vezettek.

„Az anyák még napokon át sírnak az elszakított kicsinyeik után” – meséli Cheri a tehenekről – „Hogy lehet az ilyesmit humánusnak nevezni? (..) Idővel a lelkiismeretünk nem bírta tovább. Felhagytunk a tehenészetrel. Helyette egyre több kecskét tartottunk és kecsketejből szerettünk volna megélni. Arra gondoltam, a megszületett kisgidákat eladhatjuk házi kedvencnek és akkor nem kell őket vágóhídra küldeni. De sajnos messze nem akar annyi ember kiskecskét, amennyinek születnie kell.

Húsvét előtt, mikor tele voltunk kicsikkel, sok kecskegidát vettek. Úgy dobták őket a kocsik rakterébe, mint egy zsák kukoricát. A férjem, Jim, ezért inkább maga vitte ölben és tette be őket az autóba egy idő után. Egy ilyen napon, emlékszem, álltunk az istálló kapujában és hallottuk a kisgida sírását a távolodó autóban... Iszonyatos perc volt. Egymásra néztünk, könnyekkel a szemünkben és akkor kezdődött el az út, ami egy gyilkolás mentes élethez vezetett.”

Chery és Jim azóta felhagytak az állatok kihasználásával. A kecskefarm mára állatmenhely lett. „Ma már tudjuk, mi a különbség humánus és nem humánus farm között: egy humánus farmon csak növényeket termesztünk.”

-CHERI EZELL

Fordította: Bonifert Anna
(Forrás: freefromharm.org)

IMPRESSZUM

Szerkesztő: Bonifert Anna, Vegán Állatvédelem, veganallatvedelem@gmail.com

Számlaszámunk: 16200106-11567330 (Magnet Bank), veganallatvedelem.hu

Közreműködők: Csikos Ágnes, Saringer László, Galgóczi Dóra, Mezei Katalin, Gacsó Anikó, Lehel Csaba és Szaluter Edit, Vetsey Bálint

Grafika és nyomdai előkészítés: Tamás Réka, tamasreku@gmail.com



XXII. VEGETÁRIÁNUS FESZTIVÁL

2017. AUGUSZTUS 26.-27. | 1105 BUDAPEST X. KERÜLET, SZENT LÁSZLÓ TÉR 7-14.



Az Egészségvár Alapítvány több mint 20 éve minden augusztusban megrendezi a Vegetáriánus Fesztivált, ahol előadások, workshopok, beszélgetések és finom ételek várnak minden érdeklődőt. A tavalyi évhez hasonlóan ismét a Vegán Állatvédelem Egyesület szervezi a fesztiválon a Vegán Filmek szobáját, valamint idén először szervezünk Vegán Szobát sok izgalmas programmal. Célunk mindezzel, hogy segítsük azokat, akik most igyekeznek vegán életmódra váltani. Várunk mindenkit szeretettel!

VEGÁN SZOBA:

AUGUSZTUS 26., SZOMBAT:

- 10:00 Sportolni Vegánként? (előadás és kérdezz-felelek)
- 12:00 Kezdő Vegán Klub Dórrival
- 13:00 Állatmentés, felelős állattartás
- 14:00 Tejtermékek és tojás elhagyása, helyettesítése
- 15:00 Környezettudatos Vegán Élet
- 16:00 Vegán Nők Klubja - női dolgok, női kérdések

AUGUSZTUS 27., VASÁRNAP:

- 10:00 Nyersvegán étkezésről - előadás
- 11:00 Vegán Kismamák Klubja
- 12:00 Vegán Anyukák Klubja
- 14:00 Békés konfliktus kezelés, a lelki béke megtalálása egy nem vegán világban
- 16:00 Vegán aktivizmus, önkénteskedés

VEGÁN FILMES SZOBA:

AUGUSZTUS 26., SZOMBAT:

- 10:00 **Összefüggések (Making the Connection)**
Riport film a vegán életmód minden oldaláról: gasztró, egészség, környezet, etika.
- 10:30 **Élni és Élni Hagyni (Live and Let Live)**
Szelíd, intelligens dokumentumfilm etikai és egészségügyi szemlélettel.
- 11:00 **Kések Helyett Villák (Forks Over Knives)**
Egészséges életmódról a Kína tanulmány szerzőjével.
- 13:00 **A fenntarthatósági titok (Cowspiracy)**
Szenzációs film a klímaváltozás és az étkezés kapcsolatáról.
- 15:00 **A legjobb beszéd, amit valaha hallottál (Gary Yourofsky)**
Logikus, jól felépített előadás a vegán életmód racionális okairól.
- 17:00 **Az igazi Mátrix (James Wildman előadása)**
Logikus, jól felépített előadás a vegán életmód racionális okairól.

AUGUSZTUS 27., VASÁRNAP:

- 10:00 **Állatos kisfilmek (Mercy For Animals videók)**
Érzelmes, szép rövid filmek állatokról.
- 10:30 **Az igazi Mátrix (James Wildman előadása)**
Logikus, jól felépített előadás a vegán életmód racionális okairól.
- 11:00 **A legjobb beszéd, amit valaha hallottál (Gary Yourofsky)**
Logikus, jól felépített előadás a vegán életmód racionális okairól.
- 13:00 **Élni és Élni Hagyni (Live and Let Live)**
Szelíd, intelligens dokumentumfilm etikai és egészségügyi szemlélettel.
- 15:00 **Kések Helyett Villák (Forks Over Knives)**
Egészséges életmódról a Kína tanulmány szerzőjével.
- 17:00 **A fenntarthatósági titok (Cowspiracy)**
Szenzációs film a klímaváltozás és az étkezés kapcsolatáról.