

PREDSTAVITEV SLOVENSKEGA VEGANSKEGA DRUŠTVA

Slovensko vegansko društvo je bilo ustanovljeno 1. septembra 2012. Povod za ustanovitev je bila večkrat izražena potreba, da dobimo v Sloveniji formalno organizacijo, ki bo delovala povezovalno, podajala relevantne informacije in poskrbela za sodelovanje z uradnimi državnimi ustanovami in organi. Naš namen je strokovna pomoč ter podpora veganom in tistim, ki želijo postati vegani, izobraževanje na področju pravic živali ter njihove oskrbe, strokovno izobraževanje na področju prehrane, okoljevarstva ter naravovarstva. Društvo bi rado povezovalo vse vegane in vse, ki jih zanimajo etika veganstva, zdravstveni vidiki ali zgolj veganski način prehranjevanja in drugi praktični vidiki.



V društvu preko spletne strani www.vegan.si obveščamo javnost o dogodkih in novicah, povezanih z veganstvom, ter objavljamo veganske [recepte](#). Na naši spletni strani je dostopnega že kar nekaj gradiva na temo koristi veganstva za ljudi, živali in okolje, nameravamo pa jo širiti in izpopolnjevati, tudi s prispevki članov in intervjuji. Vsi člani Slovenskega veganskega društva prejmejo [člansko kartico](#), ki jim omogoča popuste pri različnih ponudnikih veganskih izdelkov.

Marca 2013 smo prvič organizirali [30-dnevni enostaven veganski izziv](#), od oktobra 2013 je prijava na izziv možna kadarkoli. Junija 2013 smo izdali brošuro »Veganstvo« švicarskega avtorja in zdravnika Ernsta W. Henricha, julija 2013 pa smo prevedli in izdali svetovno knjižno uspešnico »Hrana za mir« ter v Ljubljani gostili avtorja te knjige, svetovno znanega predavatelja dr. Willa Tuttlea. 21. septembra 2013 smo v Mostecu organizirali veliki veganski piknik – Vegafest. Več projektov Slovenskega veganskega društva si oglejte na povezavi <http://www.vegan.si/odrustvu/projekti/>.



Veganstvo je v Sloveniji vse bolj razširjeno in sprejeto, kar potrjujemo z veliko udeležbo pri [Enostavnem veganskem izzivu](#). Odziv ljudi je izjemno dober: nanj se je prijavilo že več kot tisoč ljudi, v prijavih pa ni sledu o tabujih, prav nasprotno – [udeleženci so navdušeni](#) nad organiziranim izzivom, ki jim je dal motivacijo za prehod na ta zdrav način prehranjevanja. Od tistih, ki izpolnijo zaključni vprašalnik, jih je v povprečju uspešnih več kot 80 %, poročajo o zelo dobrih vplivih na svoje počutje, zdravje in energijski nivo. Ta in še mnoge druge akcije, ki jih organiziramo, so prava pot, s katero večamo razpoznavnost veganstva kot zdravega življenjskega sloga, ki je skladen z resnično človeško naravo in moralo, ter na ta način vse ljudi opogumljamo k spremembi svojega načina življenja.

V nadaljevanju najdete nekaj informacij o veganstvu in njegovem vplivu na naše zdravje ter okolje.

VEGANSTVO KOT NAČIN ŽIVLJENJA

KAJ SPLOH POMENI BESEDA VEGAN?

Besedo »vegan« je leta 1944 prvi uporabil Donald Watson iz Veganskega društva Velike Britanije ter ob tem zapisal: »Veganstvo je način življenja, ki teži k izključitvi (kolikor je mogoče in izvedljivo) vseh oblik krutosti in izkoriščanja živali za hrano, obleke in druge namene.«



Veganstvo torej po definiciji ni zgolj način prehranjevanja, ampak način življenja. Vegani se ne prehranjujejo z živalskimi proizvodi, obenem pa se tudi ne oblačijo v živalske kože in kožuhe, živali ne uporabljajo za zabavo ali v kakršnekoli druge namene. Veganstvo pomeni sočutje, zdravje in pozitiven pogled na svet.



ZDRAVJE

»Študije na veganih, ki so bile izvedene po vsem svetu in tudi pri nas, kažejo, da so vegani v povprečju občutno bolj zdravi kot ostalo prebivalstvo. Pogosteje imajo telesno težo, krvni pritisk, krvne maščobe in holesterol, ledvično funkcijo, kakor tudi splošno zdravstveno stanje v mejah normalnega.«

Profesor dr. Claus Leitzmann

MAR MI NI POTREBNO JESTI MESA, MLEČNIH IZDELKOV, JAJC IN MEDU, DA BOM ZDRAV?

»Pravilno načrtovani veganski načini prehranjevanja so zdravi, prehransko ustrezni in lahko poskrbijo za zdravstvene koristi pri preprečevanju in zdravljenju določenih bolezni ... primerni so za posameznike skozi vsa življenjska obdobja, tudi med nosečnostjo, dojenjem, v prvih letih življenja, otroštvu in adolescenci ter za športnike.« Ameriško prehransko združenje (ADA), knjiga 109, izdaja 7, strani 1266–1282 (julij 2009)

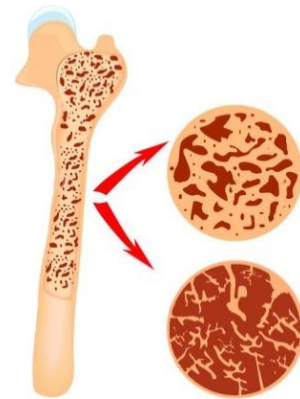


Ne samo, da živila živalskega izvora niso potrebna za optimalno zdravje, ampak vse več nutricionistov in strokovnjakov za zdravje celo priznava, da so živila živalskega izvora našemu zdravju škodljiva – medtem ko zdrava veganska prehrana pomaga zmanjševati tveganje za nastanek srčnih bolezni, raka, debelosti in diabetesa. Knjiga [Kitajska študija](#), katere avtor je Colin T. Campbell, je zagotovo ena

najcelovitejših študij o prehrani, kar jih je bilo kdajkoli opravljenih. Campbell poda močne dokaze o povezavi med uživanjem živil živalskega izvora in boleznimi, vključujoč rak, srčne bolezni, osteoporozo, diabetes itd.

MLEKO ŠKODUJE ZDRAVJU

Večina ljudi je odrasla v prepričanju o zdravem mleku. Nedavne raziskave vse manj podpirajo tako mišljenje in celo opozarjajo, da mleko lahko ljudem škoduje. Raziskave kažejo, da obstajajo povezave med količino mleka, ki jo prebivalci določene države zaužijejo na leto, in številom obolenj kosti, ki jih taista država beleži na letni ravni. Države z najmanjšim vnosom mleka imajo tudi najmanjše število obolelih ljudi za osteoporozo – med njimi je tudi Kitajska. Mleko namreč znižuje raven pH. To je stanje, ki ga telo mora popraviti. Odličen nevtralizator kislosti je kalcij, ki ga telo črpa iz kosti. Kalcij, ki ga potrebujemo za čvrste kosti, v resnici porablamo za nevtraliziranje znižane pH vrednosti, ki jo povzroča uživanje mleka.



Del industrializacije prehranske industrije se kaže tudi na kakovosti mleka. V mleku so našli rastne hormone in antibiotike, ker z njimi na farmah hranijo krave mlekaričice. Rastni hormon rBGH se v želji po večjemu zaslužku dodaja k prehrani krav mlekarič zato, ker povečuje količino proizvedenega mleka. Prav ta hormon v človeškem telesu povzroča povečanje nivoja hormona IG-1. Tako stanje krvne slike znanstveniki povezujejo z rastjo rakavih celic.

KAKŠNE SO ALTERNATIVE?



Namesto kravjega mleka je bolje uživati rastlinske alternative. Raziskava, ki je ugotavljala povezavo med uživanjem kravjega mleka in osteoporozo, je ugotovila, da so rastlinski viri kalcija veliko boljše za človeka. Telo namreč kalcij veliko lažje absorbira iz rastlinske hrane. Poleg zelene in listnate zelenjave lahko ljubitelji mleka in mlečnih izdelkov kupijo tudi rastlinsko mleko. Na slovenskih policah je na voljo lešnikovovo, kokosovo, mandljevo, sojino, riževo, ovseno in kamutovo mleko. Obstaja tudi riževa in sojina smetana za kuhanje, najdemo pa tudi sojine jogurte. V Sloveniji imamo tudi odlično ponudbo alternativnih sirov – poleg vseh vrst tofuja lahko kupimo tudi sir, ki se stopi na pici ali lazanji.

JE VEGANSTVO DOBRO ZA NAŠ PLANET?

»Živali je potrebno oskrbeti z več kot 900 kg žita, da 'pridelajo' dovolj mesa in drugih živil živalskega izvora za eno osebo za eno leto. Medtem ko je potrebnih samo 180 kg žita za neposredno prehrano ene osebe za eno leto. To pomeni, da bo količina neposredno zaužitega žita nahranila 5-krat toliko ljudi, kot bi jih nahranili, če bi osebe jedle to žito posredno preko drugih živil živalskega izvora ...«

Dr. M. E. Ensminger



Rastlinska prehrana ima tudi pomembne koristi za okolje. Na primer, na malo manj kot pol hektarja zemlje (0,4 ha) lahko pridelamo približno 18.000 kg krompirja, medtem ko lahko na isti površini zemlje »pridelamo« samo 113 kg kravjega mesa. Ko hranimo živali z rastlinami z namenom, da bomo žival pojedli, potrošimo gromozansko količino hrane. Za pol kilograma kravjega mesa je potrebnih več kot 7 kilogramov rastlinske hrane in 19.000 litrov vode.

Primerjajte to s 95 litri vode, ki je potrebna za pol kilograma pšenice! Živalsko kmetijstvo je z onesnaževanjem vode odgovorno tudi za največ bolezenskih epidemij, ki se prenašajo s hrano. Obenem naše izkoriščanje živali v veliki meri prispeva k emisijam toplogrednih plinov in krčenju ter uničevanju gozdov za pašnike.

KAKO ZAČETI S POZITIVNIMI SPREMEMBAMI?

Če ste se odločili, da spremenite svoj način življenja in postanete vegan, je spletna stran Slovenskega veganskega društva: www.vegan.si pravi naslov za iskanje potrebnih informacij. Tu boste našli vse, kar vas zanima: [nasvete za zdravo življenje](#), [okusne recepte](#), [informacije o nakupovanju](#), informacije, zakaj sploh postati vegan, ki so povezane z [živalmi](#), [ljudmi](#) in z [življenjem celotnega planeta](#).



Predlagamo vam, da se prijavite na **30-dnevni enostaven veganski izziv** na www.vegan.si/EVI.

Kaj lahko pričakujete:

- ekipa Enostavnega veganskega izziva vam bo vsakodnevno pošiljala informativne maile z nasveti, napotki in odgovori na najpogostejša vprašanja ter predlaganim jedilnikom za vsak dan;
- izberete lahko svojega veganskega mentorja, ki vas bo preko elektronske pošte spodbujal in odgovarjal na vaša vprašanja;
- vprašanja lahko postavljate tudi na Facebooku v [Skupini za pomoč udeležencem Enostavnega veganskega izziva](#).

Na svoji poti v VEGANSTVO si pomagajte z naslednjim **spletnim gradivom** (vir: veganeasy.org/slovenia, ALV):

- osnovne napotke za [načrtovanje veganskih obrokov](#);
- vse, kar morate vedeti o [prehrani](#);
- razloge za prehod na [veganstvo](#);
- spisek [10 norih stvari, ki jih sliši vsak vegan](#);
- seznam [dodatkov v hrani](#), ki se jim izogibajte.

KONTAKT

V kolikor še vedno pogrešate kakšne informacije oz. potrebujete dodatno pomoč, nam lahko pišete na: info@vegan.si.

Naslov:

Slovensko vegansko društvo
Bilečanska 5
1000 Ljubljana

Telefon:

068/14-77-88