



**ZAKAJ DRUGEGA  
IMAŠ PA  
ENEGA JEŠ?  
RAD, JEŠ?**



Pujsek



Psička

Zgrozimo se, ko slišimo, da v nekaterih deželah ljudje jedo pse in mačke. Toda to, kar delajo nekje s psi in mačkami, delamo tudi mi s pujsi, kravami, kokošmi in drugimi živalmi, ki jih izrabljamo za prehrano. Znanost in tudi preprosta logika nam govorita, da so vse te živali individualna bitja z osebnostjo in bitja, ki čutijo občutke tesnobe, užitka, dolgočasje, bolečine (tako čustveno kot fizično) in si želijo živeti tako kot mi. Če ne bi jedel psa ali mačke, zakaj bi jedel katerokoli drugo žival?

## SPECIZEM

[diskriminacija zgolj na podlagi vrste](#)

Večini ljudi je danes nepojmljivo, da sta bila nekoč rasizem in seksizem družbeno sprejemljiva, obenem pa si zakrivajo oči pred našim nasilnim odnosom do živali. Dejstvo je, da si tako kot vse rase in oba spola ljudi tudi živali želijo ljubeče, svobodno življenje. Kljub temu brez potrebe milijarde teh bitij trpi in umira leto za letom. Nepravičen in neracionalen predsodek, da so živali manjvredne zgolj zato, ker so se rodile kot pripadnice druge vrste, se imenuje specizem. Kot pri rasizmu in seksizmu tudi pri specizmu človek na položaju izkorišča druge. Da jih lahko izkorišča, prezre njihovo sposobnost zavedanja, jih popredmeti in tako zavrne svojo enakosti z njimi.



## EKONOMSKI "RAZLOGI"

»Rejne« živali so bile skozi čas selekcionirane in križane tako, da rastejo izjemno hitro, saj jih tako lahko zakoljejo že po nekaj tednih ali mesecih. Ravno tako so krave »mlekarice« in kokoši »nesnice« ubite takoj, ko ne dajejo več mleka ali ležejo jajc dovolj hitro, da bi ustvarile dobiček. Večina živali, ki jih re-dijo za meso, jajca in mlečne izdelke, živi na natrpanih farmah, kjer jim je v celoti odvzet naraven način življenja. Piščančkom režejo kljune, pujskom pulijo zobe, kastracijo izvajajo brez protibolečinskih sredstev. Ribe, ki jih potegnejo iz njihovega naravnega okolja, pa čaka boleča smrt z zadušitvijo. Izdelki z oznakami »humano, ekološko, prosta reja« so narejeni iz živali, ki so prav tako živele v ujetništvu, trpele in na koncu končale zaklane.

### Življenska doba »rejnih« živali:

	Starost pri zakolu	Naravna življenska doba
telički	1-24 tednov	15-20 let
piščanci	5-7 tednov	do 8 let
prašiči	6 mesecev	10-12 let
krave	18 mesecev	15-20 let
kokoši »nesnice«	1-2 leti	do 8 let
krave »mlekarice«	4 leta	15-20 let

### KAJ PA JAJCA?

Vse ptice nesejo jajca z namenom, da pridejo do potomcev, in ne da bi ta postala hrana za ljudi. Življenje kokoši »nesnic« v kletkah je izredno kruto, prav tako so tudi prenatrpani hlevi daleč od njihovega naravnega okolja. Kokoši so podvržene fizičnemu in psihičnemu mučenju, ker so prisiljene znesti čim več jajc. Živijo, dokler jim je mogoče jemati jajca, nato jih zakoljejo. Piščance moškega spola žive zmeljejo v mlinčkih ali zadušijo v vrečah že takoj po rojstvu, saj za industrijo jajc niso koristni.



## IN MLEKO?

Krave proizvajajo mleko iz istega razloga kot ženske, torej da nahranijo svoje otroke. Vsi sesalci pijejo materino mleko le v najzgodnejšem obdobju življenja, dokler ne preidejo na trdno hrano. Da bi ohranili visoko proizvodnjo mleka, krave nenehno umetno oplojujejo. Ko jim ne morejo več jemati mleka, jih ubijejo. Njihove otroke, teličke, jim odvzamejo takoj po rojstvu, nato pa jih zakoljejo ali pošljejo v vzrejo, ki zakol odloži za nekaj mesecev.

## IZKORIŠČANJE ŽIVALI JE **NEPOTREBNO**

Stališče znanosti o veganski prehrani je, da veganska prehrana zmanjšuje možnosti za nastanek številnih kroničnih bolezni (sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni, debelosti, raka ...) in je primerna za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, tudi za dojenčke, otroke, najstnike, nosečnice, doječe matere in športnike. To s številnimi neodvisnimi raziskavami dokazujejo ugledne mednarodne prehranske organizacije:

AND (Academy of Nutrition and Dietetics),  
DC (Dietitians of Canada),  
NHMRC (Australian National Health and Medical Research Council),  
BDA (British Dietetic Association),  
BNF (British Nutrition Foundation)  
ISHN (Italian Society of Human Nutrition)



Velika večina polnovrednih rastlinskih živil (predvsem stročnic) ima več kot dovolj beljakovin in esencialnih aminokislin za vse naše dnevne potrebe. Iz njih lahko enostavno pripravimo nasitne obroke s presežkom visokokvalitetnih beljakovin. Rastlinska hrana vsebuje ogromno železa in vitamina C, ki železo pomaga absorbirati. Vegani uživamo tudi bakterijsko pridelan vitamin B12, ki se absorbira bolje od tistega v živilih živalskega izvora in je zato primernejši.

## IZBIRA

Če je razlika med »sprejemljivimi« (pujski, piščančki) in »nesprejemljivimi« (kužki, muce) živali pri vsejedih izbrana bolj ali manj naključno in odvisna od lokalne tradicije, pa so živila pri veganih izbrana s premislekom ter v skladu z dejstvi in logiko (etika, manjše uničevanje okolja, logična doslednost). Trpljenje in smrt živali obstajata zaradi naših odločitev, naše izbire. Z vsakim nakupom glasujemo, katere živali bodo umrle.

*Naš odnos do živali je shizofrene narave, v katerem druga ob drugi živita sentimentalnost in brutalnost.*

*Michael Pollan*

Danes je lažje kot kadarkoli izbirati med etičnimi – veganskimi – izdelki, ki niso rezultat nasilja. Na izbiro imate veliko veganskih verzij hamburgerjev, hot dogov, mleka, sirov in jogurtov z okusi, ki ste jih vajeni in v njih uživajte. Preizkušajte se v kuhanju in uživajte v njem, veganske verzije svojih najljubših jedi pa poiščite na spletni strani [vegan.si](http://vegan.si) ali drugje na spletu.



## IZGOVORI

Ste že videli žival, ki trpi, ali žival, ki jo zakoljejo v klavnici? Verjetno takih prizorov ne gledate radi. Zakaj? Ker ste po naravi prijazna oseba. Ne želite, da nekdo brez potrebe trpi. Zaradi notranjega boja (kognitivne disonance) človek čuti potrebo, da opraviči svoja dejanja z argumenti (izgovori), da je uživanje živali naravno, tradicionalno in še kaj. Dejstvo pa je, da je danes, tukaj in zdaj, izkoriščanje živali popolnoma nepotrebno in zato popolnoma neetično.

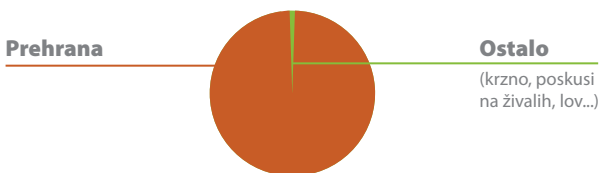
*Vprašanje ni, ali imajo razum in ali lahko govorijo. Vprašanje je, ali trpijo.*

*Jeremy Bentham*

## ČE IMATE RADI ŽIVALI

Kupujte veganska oblačila, obutev, kozmetiko, hišna čistila ... Ne podpirajte zabave z izkoriščanjem živali. Daleč največ pa boste naredili, če prenehate uživati izdelke živalskega izvora! Z nakupovanjem prehrane, ki ne vsebuje mesa, jajc in mlečnih izdelkov, namesto industrije trpljenja in izkoriščanja denarno podpremo produkcijo živalim prijaznih izdelkov.

**Več kot 99 % živali, ki jih pobijejo ljudje, umre za prehrano:**



## PRIVARČUJTE Z VEGANSKO HRANO

Medtem ko so lahko nekateri veganski izdelki dražji, so obroki, sestavljeni iz ovsenih kosmičev, testenin, riža, paradižnikove omake, fižola, banan, jabolk in različnih vrst zelenjave, lahko precej cenejši od vsejedega jedilnika.

## JE TEŽKO BITI VEGAN?

Biti vegan je danes zelo lahko. Če pa so vam začetki nekoliko težji, je pomembno, da se potrudite, kolikor se lahko. Kmalu bo veganstvo postalo del vas. Na spletu ali na dogodkih, ki jih organizirajo vegani, pa lahko spoznate nove prijatelje. Njihova družba in nasveti vam bodo v pomoč.

Brezplačen mentorski program z **več kot 100 recepti:**



**izziv.si**

**Vse o veganstvu: [vegan.si](http://vegan.si)**



### Kako lahko pomagam?

- postani prostovoljec (piši na [info@vegan.si](mailto:info@vegan.si))
- nameni nam 0.5% dohodnine
- podpri nas s članstvom ali donacijo