

# POJEDLI BOMO PLANET!

**VPLIV PREHRANE NA OKOLJE**  
DEJSTVA IN ŠTEVILKE



SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO

**vegan.si**

## GOVEJE BELJAKOVINE PORABIJO 8-KRAT VEČ VODE OD BELJAKOVIN TOFUJA



Če želimo v naslednjih desetletjih v svetu odpraviti lakoto ter hkrati biti uspešni pri vezavi ogljika (npr. s pogozdovanjem in uspešnim preprečevanjem/gašenjem gozdnih požarov), bo zmanjšanje vodnega odtisa prebivalcev v razvitih državah neizogibno. Za doseganje omenjenih ciljev bo namreč predpogoj gospodarno ravnanje z vodnimi viri.

## GOVEJE BELJAKOVINE IMAJO 25-KRAT VEČJI TOPLOGREDNI VPLIV OD BELJAKOVIN TOFUJA



Prežvekovalci izrigavajo velike količine metana, pri skladiščenju gnoja pa se sprošča veliko didušikovega oksida. Živinoreja z visokimi zahtevami po površinah povzroča tudi izsekavanje gozdov in s tem zmanjšuje absorpcijo ogljikovega dioksida na planetu. Vsi trije plini so toplogredni plini.

## GOVEJE BELJAKOVINE ZAHTEVAJO 75-KRAT VEČ POVRŠIN OD BELJAKOVIN TOFUJA



Človek večkrat na dan uživa hrano, zato ni nenavadno, da nobena človeška dejavnost ne zahteva toliko kopenskih površin kot kmetijstvo. Glavni krivec za to je živinoreja. Le približno tretjina poljščin, namenjenih krmi živali, se pretvori v živila živalskega izvora, približno dve tretjini poljščin pa živinorejci izgubijo s pretvorbo kalorij iz krme v telesno toploto rejnih živali.

ZARADI SLABEGA IZKORISTKA PRI VMESNIH KORAKIH V PRIDELAVI ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA, JE PREHRANJEVANJE Z NJIMI ZELO POTRATNO.



PRIDELAVA VEGANSKE PREHRANE TEH VMESNIH KORAKOV NIMA.

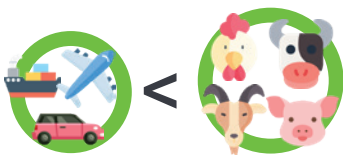


Cassidy in sod., 2013; Mottet in sod., 2017

**ŽIVINOREJA NA GLOBALNEM NIVOJU POVZROČA BISTVENO VEČ TOPLOGREDNIH IZPUSTOV KOT VSA PROMETNA INFRASTRUKTURA SKUPAJ.** V to ni vštet ribolov, ki je energijsko veliko bolj potraten.

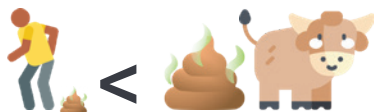
Poleg tega pa bi z ukinitvijo živinoreje zmanjšali tudi onesnaževanje prometnega sektorja.

FAO, 2013

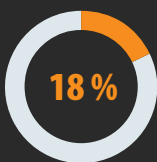


**V RAZVITEM SVETU NASTANE 13-KRAT VEČ ŽIVALSKIH KOT ČLOVEŠKIH ODPADKOV.**

Burkholder in sod., 2007

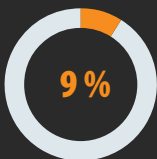


# SLOVENIJA ZARADI NAČINA PREHRANJEVANJA NE MORE BITI SAMOOSKRBNA



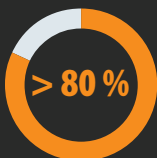
V SLOVENSKEM PREHRANSKEM KROŽNIKU JE PRIPOROČENIH OKOLI **18 %** ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA

Hlastan Ribič in sod., 2009



V TRAJNOSTNEM PREHRANSKEM KROŽNIKU JE PRIPOROČENIH OKOLI **9 %** ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA

EAT, 2019; Health Canada, 2019



VEČ KOT **80 %** KMETIJSKIH SUBVENCIJ GRE ZA ŽIVILA ŽIVALSKEGA IZVORA

Kortleve in sod., 2024

Rejne živali v Sloveniji pojedjo kar 2-krat toliko žit kot ljudje. Čeprav bi lahko pridelali več kot dovolj žit za ljudi, moramo zaradi živinoreje veliko žit za prehrano in krmo še uvažati.

Če bi hipotetično vsi Slovenci postali vegani, bi se v Sloveniji sprostila površina, na kateri se pridelava **340.000 ton** žit. Na tej površini bi lahko gojili stročnice, sadje, zelenjavo, žita... za ljudi. Poleg tega pa bi nam ostali še pašniki, farme in travinje, ki bi se jih lahko tudi pogozdovalo.

KIS, 2022

# BIOTSKA RAZNOVRSTNOST



RAZISKOVALCI OCENJUJEJO, DA JE TRENUTNI NAČIN PREHRANJEVANJA GLAVNI VZROK ZA IZUMIRANJE VRST IN IZGUBO BIOTSKE RAZNOVRSTNOSTI NA VEČ RAZLIČNIH NAČINOV:



**IZSEKAVANJE GOZDOV,**



**DEGRADACIJA TAL,**



**ONESNAŽEVANJE ZRAKA IN VODE,**



**POSPEŠEVANJE PODNEBNIH SPREMEMB,**



**PREKOMERNI RIBOLOV IN STRANSKI UL OV,**

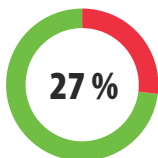


**POSPEŠEVANJE INVAZIJE TUJIH VRST** (rejne živali in mikroorganizmi, ki živijo z njimi in v njihovih izločkih),



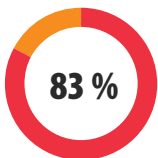
**IZGUBLJANJE POGLAIVITNIH DIVJIH PLENILCEV IN IZGUBLJANJE VELIKIH DIVJIH HERBIVOROV**

Machovina in sod., 2015



**27 %** VSEGA KOPNEGA DELA PLANETA ZASEDATA ŽIVINOREJA IN PRIDELAVA HRANE ZANJO.

Ritchie in Roser, 2024



ŽIVINOREJA ZAVZEMA **83 %** KMETIJSKIH POVRŠIN.

Poore in Nemecek, 2018



SVETOVNA RIBOLOVNA OBMOČJA SO TAKO IZRABLJENA, DA SE JE V ZADNJIH 60 LETIH VZREJA RIB V RIBOGOJNICAH POVEČALA ZA VEČ KOT **60-KRAT**

Ritchie in Roser, 2021

# KAJ LAHKO STORIM?



- ✓ V SVOJO PREHRANO VKLJUČI VEČ **STROČNIC**.
- ✓ PREIZKUSI NOVO VEGANSKO **IMITACIJO MESA**.
- ✓ POSKUSI 4 **RASTLINSKA MLEKA** IN IZBERI NAJLJUBŠEGA.
- ✓ OBIŠČI KAKŠEN VEGANSKI **DRUŽABNI DOGODEK**.
- ✓ PRIDRUŽI SE VEGANSKI **FACEBOOK SKUPINI**.
- ✓ POJDI NA VEGANSKO **KUHARSKO DELAVNICO**.
- ✓ PRIJAVI SE NA BREZPLAČEN **VEGANSKI IZZIV** ([izziv.si](http://izziv.si)).
- ✓ **NE BOJ SE SOJE**. IZDELKI IZ SOJE SO ZELO ZDRAVI IN OKUSNI.
- ✓ NA SPLOŠNO **JEJ VEČ RASTLIN!**

## STALIŠČE ZNANOSTI O VEGANSKI PREHRANI



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),  
NCM (Nordic Council of Ministers),  
DGS (Direção-Geral da Saúde),  
SINU (Italian Society of Human Nutrition)

  
**THRIVE**  
GRANTS



**Mestna občina Maribor**

SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO  
**vegan.si**

Zloženka je nastala v sklopu projekta VegaMarket v Mariboru 2024. Projekt je sofinanciran s strani Mestne občine Maribor in organizacije Thrive Philanthropy.