

26

# Osvoboditev ŽIVALI

Prazniki brez mesa - bi šlo?



Karikaturist Bruno Haberzettl

Intervju: Nina Osenar



Vegetarijanski piknik v Mariboru



**PRIJATELJSTVO BREZ MEJA**



Morda boste ob prebiranju naše revije začutili željo po boljšem odnosu do živali, po vsaj malo drugačnem načinu prehranjevanja. Zmotno je mnenje, da si reven, če so novoletni ali božični prazniki brez mesa na jedilniku. Mnogi imamo izkušnje, da je rastlinska hrana prav tako okusna in pestra, obenem pa zdrava in lahka. V tej številki lahko preberete mnenja znanih Slovencev o praznikih. Objavljamo recepte za okusno svečano božično ali novoletno večerjo, s katero boste prispevali k svojemu dobremu počutju in zavesti, da zaradi vas ni bilo treba nikomur umreti. Strokovno mnenje vodilnih svetovnih prehranskih organizacij je, da je rastlinska prehrana lahko primerna za vsa življenjska obdobja, vključujoč nosečnice, doječe matere, dojenčke in otroke. V reviji prav tako opozarjamo, da v času praznikov živali trpijo tudi zaradi pokanja petard in raket.

Pravi zagovorniki pravic živali se veselimo dejstva, da se iz leta v leto več govori o njihovih pravicah. Mnogo ljudi v Sloveniji si še vedno zatiska oči pred trpljenjem živali in se pretvarja, da se to pri nas ne dogaja, ali da oni nimajo nič s tem. Predvsem zanje objavljamo članek o grozljivih izkušnjah iz ene od slovenskih klavnic. Prav njej je vlada iz davkoplavevskega denarja letos poleti odobrila pomoč v višini skoraj 1,2 milijona eurov, in to po tem, ko je ta družba v zadnjih letih samo od Ministrstva za kmetijstvo in organov v njegovi sestavi že prejela okrog 2 milijona eurov. Za primerjavo, nova stavba urgence v Celjski bolnišnici bo državni proračun stala okrog 3,5 milijona eurov. Ob tem naj spomnimo, da je prav uživanje mesa in mesnih izdelkov med glavnimi razlogi za razmah sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni, raka in drugih civilizacijskih bolezni, ki praznijo zdravstveni proračun.

Dokazano je, da je množična živinoreja zelo škodljiva za okolje in vpliva na podnebne spremembe. Zavod za varstvo narave je dovolil posek 4000 smrek na Rogli, kjer je naravni habitat gozd, da bo na posekah prostor za živinorejo. Vemo, da ena smreka sprosti 21.000 litrov kisika na dan, kar zadošča potrebam po kisiku 35 ljudi, eno govedo pa proizvede 150 do 250 litrov metana na dan, plina, ki mnogo bolj vpliva na ozračje kot CO<sub>2</sub>.

Tisti, ki imajo tako ali drugače koristi od zlorab živali, se na vse načine trudijo in ne izbirajo sredstev, da se suženjstvo, mučenje in ubijanje živali nadaljuje. Nekaterim je ubijanje in preganjanje živali hobi. Lovska zveza Slovenije predlaga odstrel zavarovanih in ogroženih vrst ptic ter razširitev lovne dobe za druge živali, čeprav za to ni strokovnih razlogov, kot to zahtevata 1. in 2. člen Zakona o divjadi in lovstvu.

Zavod za gozdove Slovenije daje lovcem zeleno luč za pomor medvedov in volkov, pri nas zaščitene živalskih vrst, ki jim grozi izumrtje. Poleg vsakoletnega odstrela, jih ogroža tudi uničevanje in krčenje življenjskega prostora in prekinjanje selitvenih koridorjev. V Sloveniji je očitno prostor za več stotisoč psov, ne pa za nekaj deset volkov, njihovih divjih bratrancev. Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice je Ministrstvu za kmetijstvo in okolje predalo peticijo proti odstrelu medvedov in volkov. Med več kot dva tisoč podpisniki so bili ljudje z vseh obljudenih celin.

V naši reviji vam z raznovrstnimi vsebinami nudimo možnosti za nadaljnje razmišljanje o položaju živali, delovanju ljudi na živali in naravo in o vplivu lobijev na prehrano ljudi. Želimo vam prijetno branje, v novem letu 2014 pa veliko razveseljivih novic, veliko zdravja in mir na svetu!

#### Uredništvo

4	NOVIČKE IZ SVETA
5	AKTIVNOSTI DRUŠTVA
6	PRAZNIKI BREZ MESA - BI ŠLO?
8	KATJA MRZEL
10	INTERVJU: NINA OSENER
12	PIROTEHNIČNA SREDSTVA IN ŽIVALI
13	PISMA BRALCEV
15	ZDRAVNIK, KI PRIPOROČA LJUDEM VEGANSKO PREHRANO
19	NEKATERA ZDRAVA ŽIVILA
21	ADIJO, MESO
23	INTERVJU: WILL TUTTLE
26	ZOBOZDRAVSTVO IN VEGANSTVO
28	DOLGO PRIČAKOVANI VEGETARIJANSKI PIKNIK PONOVO V MARIBORU
30	VEGAFEST
34	45.000 PODPISOV ZA VSEEVROPSKO PREPOVED LOVA
35	KARIKATURIST BRUNO HABERZETTL
42	PRIJATELJI ŽIVALI S SLOVAŠKE
44	ŽIVALI PROSIJO - MEDNARODNI GABRIELIN SKLAD
46	DVE POGUMNI ŽENSKI IN SEDEMNAJST KRAV
48	MNOŽIČNA ŽIVINOREJA IN OGLAŠEVANJE
50	SO EKOLOŠKA JAJCA IZLEGLE SREČNE KOKOŠI?
52	PRETRESLJIVA IZPOVED BIVŠE SLOVENSKE MESARKE
53	RECEPTI



**OSVOBODITEV ŽIVALI, revija za prijatelje živali, letnik 10, številka 26, december 2013**

#### IZDAJATELJ:

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva,  
tel.: 03/5763 303, 051 655 577  
Transakcijski račun: SI56 02011-0253228311  
Spletna stran: [www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org)  
E-pošta: [urednistvo@osvoboditev-zivali.org](mailto:urednistvo@osvoboditev-zivali.org)  
Predsednik: Stanko Valpatic

#### UREDNIŠTVO:

Glavna in odgovorna urednica: Blanka Prezelj

Člani uredništva: Blanka Prezelj, Greta Mikuž Fegic, Dita Kastelic, Daša Petek, mag. Martin Vrečko, Stanko Valpatic  
Oblikovanje: Aleš Sotelšek, fotografija na naslovnici: Fotolia

#### TISK:

SET d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje  
3. december 2013, natisnjeno v 10.000 izvodih

Stališča Društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov.



## Avstralija je priznala vegansko prehrano kot primerno za vse starostne skupine

Avstralski Nacionalni svet za zdravje in medicinske raziskave je v najnovjšem zborniku Avstralske prehrabne smernice uvrstil vegansko prehrano kot primerno izbiro za vse ljudi. S tem so se pridružili strokovnemu mnenju zdravstvenih organizacij iz Združenih držav Amerike in Kanade o tem, da je načrtovana veganska prehrana varna in zdrava za ljudi vseh starostnih skupin. V zborniku so predstavljene rastlinske alternative prehrani živalskega izvora, poleg tega pa vsebuje tudi nasvete za prehod na vegansko prehrano. Med drugim je navedeno, da prehrana rastlinskega izvora »poveča raznolikost prehrane in zagotavlja cenovno dostopne vire beljakovin drugih hranil, ki jih sicer najdemo v mesu«.

Avstralska veganska organizacija Vegan Australia je zadovoljna, da so strokovnjaki za prehrano končno začeli upoštevati znanstvene dokaze, ki govorijo, da veganska prehrana ni samo dobra izbira za ljudi in živali, temveč ima tudi številne zdravstvene koristi, na primer zmanjšanje pojava debelosti, zdravljenje sladkorne bolezni, visokega krvnega tlaka in holesterola ter zdravljenje nekaterih vrst raka. Veseli so, da je bila dolgotrajna kampanja uspešna in da je veganska prehrana končno priznana na državni ravni.

*Danica Debeljak*

## Vsi šolarji v Los Angelesu se vsak ponedeljek prehranjujejo brezmesno

Foto: [meatfreemondays.com](http://meatfreemondays.com)

V Los Angelesu je bil v vseh javnih šolah uveden »Meatfree Monday« - brezmesni ponedeljek. V Los Angelesu, ki je drugi največji šolski center v ZDA, bo 650.000 šolarjev vsak ponedeljek prejelo brezmesno kosilo.

Novembra 2012 je Mestni svet v Los Angelesu soglasno odločil, da se pridruži kampanji »Meatfree Monday« - brezmesni ponedeljek. Tako so tudi mnoge javne ustanove in restavracije so uvedle »Meatfree Monday«.

Brezmesni ponedeljek na šolah je pomembna sprememba stališča oblasti: z zmanjšanjem mesne prehrane se bo izboljšalo zdravje šolarjev in se bo pričel boj proti epidemiji debelosti v ZDA.



**650.000 šolarjev v Los Angelesu prejema vsak ponedeljek popolnoma brezmesne obroke.**

Informacije: Meat Free Monday Kampa  
Internet: [meatfreemondays.com](http://meatfreemondays.com)

*Freiheit für Tiere 3/2013  
Prevedla Blanka Prezelj*

**Zadnji meseci so minili predvsem v duhu ozaveščanja javnosti o problematiki, kako živijo živali v Sloveniji, pa tudi Evropi. Kot varuhinja sem podala tri intervjuje: dva na temo o poskusnih na živalih in enega o splošnem stanju na področju zaščite živali. Zelo se razveselim vsake novinarske iniciative, saj ta zame pomeni priložnost, da v imenu živali v javnost ponese njihov »neslišen« glas. Če bi ga imele, bi v zadnjem času predvsem klavniške živali klicale na pomoč in nas rotile, naj premoremo vsaj kanček razuma in sočutja. Približujejo se prazniki, ko se po nekem čudnem običaju združijo nauki o sočutju, ljubezni in veselju do življenja, hkrati pa pogled na krožnike večine v tem času kaže popolnoma drugačno, žalostno realnost.**

Na Vegetarijanskem pikniku na Limbuškem nabrežju v Mariboru smo se družili ob zdravi veganski prehrani in s številnimi obiskovalci širili znanje o moralno neoporečnem življenjskem slogu. Mnogi izmed njih so prišli do mene z različnimi predlogi in pravnimi vprašanji. Odgovorila sem tudi na nekaj vprašanj za prispevek na Zdravi televiziji.

Ker na mladih svet stoji in so ravno oni tisti, ki imajo moč narediti ključne spremembe v prihodnosti, smo že deseto leto zapored na Študentski areni opozarjali na slabo stanje na področju pravic živali.

Uspešno smo zbirali podpise za peticijo »Stop vivisection«, delili naše revije in letake, pridobivali nove člane in z veseljem odgovorili na številna vprašanja. Navdušena sem bila nad ozaveščenostjo študentov, kajti mnogo se jih je z zanimanjem ustavilo ob stojnici in prav vsak je namenil svoj podpis podpore peticiji, ki je proti poskusom na živalih. V veselje mi je bilo, da sem bila letos prisotna, saj opažam, da veliko ljudi ne pozna natančno vsebine in namena peticije. Pomembno se mi zdi, da se jim o tem da obrazložitev.

V mesecu oktobru smo skupaj z mnogimi društvi in DOPPS predali ministru za kmetijstvo in okolje, Dejanu Židanu, skoraj 100.000 podpisov peticije Preprečimo lov na ogrožene vrste ptic. Gre za rezultat pol leta trajajoče kampanje, ki je nastala kot odgovor na predlog lovskega lobija, ki želi zaradi finančnega interesa med lovno divjad uvrstiti celo ogrožene vrste ptic.

Minister nas je povabil na kratek sestanek, kjer smo predstavniki društev izrazili ogorčenje nad predlogom LZS in predstavili argumente proti. Zagotovil nam je, da so, kar zadeva njega, ogrožene vrste ptic varne. Kasneje je sklical tudi usklajevalni sestanek, kjer so se soočili Lovska zveza Slovenije in Zavod za gozdove ter društva, ki smo odločno proti kakršnemu koli lovu, še posebej pa tistemu za zabavo. Rezultati sestanka se bodo pokazali predvidoma v začetku naslednjega leta.

Na isto ministrstvo je Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, predalo tudi 2300 podpisov Peticije proti odstranju ogroženih vrst velikih zveri, s pozivom naj vlada in pristojno ministrstvo takoj prepovesta pobijanje



**Alenka Benčina, varuhinja pravic živali**

ogroženih volkov in medvedom ter odpravita trgovanje z ogroženimi vrstami.

Še posebej me veseli povezovanje med podobno usmerjenimi društvi, ki je prisotno v zadnjem času. Ker z izmenjavo mnenj, nasvetov in znanj postajamo še močnejši, se nadejam, da bo rezultat večja pogajalska teža pred državnimi organi.

Skupaj z novimi člani so prišle v društvo tudi sveže ideje in v prihodnjih mesecih načrtujemo več odmevnih dogodkov, kjer bo združeno zabavno s koristnim in izobraževalnim.

Na vse vas seveda pravočasno povabimo!

V imenu društva vam želim lepe praznike, v imenu živali pa vas vljudno prosim, da se tudi v prihodnjem letu trudite po svojih najboljših močeh izboljšati stanje na področju zaščite živali.

**Alenka Benčina**



# Prazniki brez mesa - bi šlo?



Zelo me žalosti, da ob dnevih slavljenja in čaščenja, ob dnevih, ko se spominjamo ljubjenih, ko praznujemo, kar naj bi na splošno večinoma pomenilo neko veselje, vznesenost, za to žrtvujemo in pobijemo na milijone nič krivih čutečih bitij. Medtem, ko častimo življenje, ironično, prav na dan praznikov, povzročamo najhujše masovno klanje s svojimi prehranskimi odločitvami in v resnici čislamo trpljenje, nepravilnost in smrt.

Naj naše praznovanje in slavljenje vidi širšo sliko in pomen, ki danes v resnici nima več ničesar skupnega z izvornim pomenom praznikov, ampak z marketingom in brezvestnim potrošništvom.

**Jadranka Juras**

Božično-novoletne praznike vedno spremlja tudi vzdušje, ki ga prevevajo toplina, sočutje, prijaznost in srčnost. To je čas, ki ga posvečamo svojim najbližjim, se veliko družimo in se veselimo ob prazničnih kosilih. Ob bogato obloženih mizah pa žal večina ljudi ne pomisli na milijarde živali, ki živijo v strahu in trepetu, čakajoč na smrt. Ravno ob praznikih se namreč število zaklanih živali močno poveča, ker se preobložene mize kar šibijo od vseh vrst mesa.

Skrajni čas je, da se zamislimo nad to krutostjo naše civilizacije, ki je že zdavnaj preseгла vse meje. Usmilimo se ubogih živali! S pravim ščepcem raziskovalnega navdiha je namreč etična kuhinja lahko ne samo velik plus za naše zdravje, temveč tudi navdušujoče okusna.



**Nina Osenar**



Na trpljenje zaslužjenih živali bi morali misliti vse leto, ne le ob praznikih, ko jih še več kot ponavadi konča v klavnici in nato na krožniku mesojedcev. Če ob koncu leta zmeraj samo potarnamo, kako je živalim hudo, to postane vedno bolj prazen obred brez učinka. Verjamem, da večina ljudi ni krutih in slabih in če bi zmogli povezati podobo ljubkega telička ali jagenjčka, ki so ga videli med sprehodom v naravi ali gobarjenjem, s kosom mesa na svojem krožniku, bi se jim mesna hrana začela upirati. Moramo jim pomagati in jih ob vsaki priložnosti nevsiljivo spodbujati, da spregledajo. Predlagam uredništvu revije, da od bralk in bralcev zbere kuharske recepte, po katerih lahko pripravimo klasične praznične jedi, kot se bodo znašle na slovenskih mizah v prihodnjih tednih, a brez mesa. Morda bi lahko izdali tovrstno kuharico ali vsaj prepričali katero od najbolj branih slovenskih revij s kuharskimi stranmi, da bi objavila brezmesen praznični jedilnik? Takšni recepti bodo prav prišli tudi številnim družinam, ki si mesa za praznike ne morejo privoščiti.

**dr. Cirila Toplak, izredna profesorica  
na fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani**

Ko se eno leto zaključi in se čas prevesi v drugo leto, grem rada na kak hrib. Skozi nočno tišino, ki je še posebej darežljiva, če lahko gazim skoz celec, se vzpnem, da se na vrhu srečam z novim letom. Včasih je še posebej lepo, če je jasno in se nebo smeje z zvezdami. Z vrha je absurdnost človeškega hrupa s gromenjem petard in slepljenjem z ognjemeti še očitnejša. Strah in groza, ki se širi med živalmi, je otipljiva. Ko je polnoč, si zaželim, da bi opustili razpočnjene strele umetnih ognjenih metov na nebo in da bi se vzdržali strašnega pokanja, ki se širi iz človeških naselbin; da bi namenjali mir vsemu stvarstvu z ljudmi in živalmi vred. Kaj ko bi letošnje praznike v spokoju zaužili veličastni zvezdni ognjemet, ki nam ga brez vsakega plačila podarja narava?



**Dr. Zalka Drglin, raziskovalka,  
vodja programov pri Združenju Naravni začetki**

Bližajo se prazniki masovnega klanja: Martinovo, božič, novo leto. Kri bo brizgala v potokih, predpasniki bodo spet rdeči. Oster vonj po svežem mesu se bo širil po naši lepi domovini. Na tisoče in tisoče nedolžnih živali bo okušalo hladno rezilo smrti. Brez usmiljenja bodo padale v lonce požrešnih ubijalcev in njihovih naročnikov. A vsa naša glasna opozorila so le glas vpijočega v puščavi.

A morda, pravim morda, se bo ta glas le priplazil v kakšno čuteče uho, ki bo s krikom upora zakričalo DOVOLJ!!!

**Boris Cavazza**



Tako malo je potrebno. Samo nekaj drugega na mizi namesto mesa, pa bi se vse tisto, kar ljudje drug drugemu želijo, slišalo povsem drugače. Večjo moč bi imele želje in slogani o miru. Naj diši, naj se prime resnična sporočilnost osebnih, družinskih in verskih praznikov. Naj bosta v ljudeh luč in toplina tiste dni, ko je hladno in več teme. Naj bosta človečnost in dobrot, ta čas ju še posebej potrebujemo. Naj bodo božična smrekica, jaslice, darila, petje in voščilnice, naj raste mlado zeleno žito. A naj živijo tudi živali. Jeleni, zajci, ovce, konji, ki hodijo z Miklavži, Božički in dedki Mrazi naokrog, naj ne končajo na mizi kot zrezki. Grozno se sliši, da srne, ptiči z voščilnic, mačke, psi, krave, kokoši, pujsi ter druge živali iz filmov in reklam, ki razveseljujejo predvsem otroke, končajo v klavnici. Pa je tako. Mirne praznike vam želim.

**Bojan Tomažič, odgovorni urednik tednika 7 dni**

Ljudje se v (pred)božičnem času radi sprostimo, veselimo življenja, ki ga simbolizira Jezusovo rojstvo, ter v miru doživljamo bližino svojih najdražjih. Ob tem žal pogosto pozabimo, ali pa se ne zavedamo, da je življenje dar, ki je namenjen tudi drugim čutečim bitjem, še posebej živalim. Prav je, da še posebej v tem času drug drugega ozaveščamo o univerzalni vrednosti življenja, torej tudi o tem, da moramo spoštovati življenja živali.

Vsaka naša misel, čustvo ali dejanje, ki prispeva k ohranitvi njihovih življenj ter zavrača dejanja, ki jim povzročajo bolečine in trpljenje, je zato dobro in plemenito delo.

**dr. Miro Cerar**



**Stanko Valpatič, predsednik Društva za osvoboditev živali in njihove pravice**

V božično novoletnem času si voščimo veliko dobrih želja, ljubezni, miru, zdravja. Na žalost statistični podatki kažejo, da se ravno v tem obdobju praznovanja najbolj poveča klanje živali. Že vrsto let se sprašujem, kako je to mogoče, saj bi moralo vendarle biti ravno obratno. Voščiti mir, zdravje, poslušati ali prepevati pesmi o ljubezni, o Jezuščku v jaslicah in živalih, ki so ga sprejele, hkrati pa biti naročnik zakola živali zaradi božične večerje, je skrajno neetično.

Spoštovane bralke in bralci, ne vem, kakšen je vaš pogled, vaše razmišljanje? Se kdaj vprašate ali je takšen način praznovanja morda napačen? So res živali na Zemlji le za našo prehrano in korist? Ali pa morda česa ne vemo, oz. se nam kaj spretno prikriva že skozi stoletja? Pred mnogimi leti so to bila moja mladostniška vprašanja, na katere sem na vsak način želel dobiti odgovore. Ni bilo enostavno, toda danes z veseljem povem, da poznam odgovore in ob tej priložnosti bi podelil z vami tri zelo pomembne in sicer:

**1. Jesti živali nikakor ni koristno za naše zdravje, ampak je prej zelo, zelo škodljivo.** Več si lahko preberete npr. na [www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org) – raziskave o škodljivosti mesa.

**2. Živali so bitja, ki občutijo veselje in žalost in našo pripravljenost, da jim pomagamo.** Več si lahko preberete npr. v brošuri Dežela miru ali pa kar sami doživite lastno izkušnjo in se enostavno zazrite živalim v oči.

**3. Mnogi zgodovinski viri kažejo, da je Jezus ljubil živali jih ni pustil mučiti in ubijati ter, da je bil vegetarijanec.** Zame je tudi to zelo močan in pomemben argument za brezmesno božično večerjo, ki bi vsekakor lahko bil tudi argument vsaj za kristjane. Več si lahko preberete npr. v brošuri Živalim sovražna Hieronimova biblija.

Vsem želim prijetne praznike in vse dobro v novem letu. Če želite, pa razmislite o tem in pokukajte, pobrskajte v kakšno od navedenih literatur.



# Katja Mrzel

**Raziskovalka okusov, ustanoviteljica društva Zeleni ponedeljek za zdravje ljudi in okolja ter Presnice, trgovine in šole za pripravo presne hrane, učiteljica priprave presne hrane.**

Najmanj 25 let je minilo, odkar me je Južnoameričan, ki je v Slovenijo sledil svoji ljubezni, še preden je globalizacija povzročila množično mešanje ras in narodnosti, naučil slavnih Lorcinih verzov v originalu: »Verde que te quiero verde ...«. (Zeleno, ki te ljubim zeleno.) Takrat si pač nisem mislila, da Lorca opeva mojo prihodnost. Barva moje ga življenja je postala zelena. Kuhinjo sem prebarvala zeleno. Pri moji prijateljici, ki izdeluje nakit, sem naročila zeleno verižico. Moja hrana je pozelenela. Skupaj z družino smo ustanovili društvo Zeleni ponedeljek.

Z njim se je Slovenija pridružila drugim državam, ki so sledile vzoru belgijskega Genta, zibelki svetovnega gibanja za vsaj en brezmesni dan v tednu. Mnogo Slovencev se je že odločilo, da ob ponedeljkih ne bodo več jedli mesa, še več jih naše vegetarijanske recepte, objavljene na zeleniponedeljek.si, uporablja občasno. Gibanju so se že pridružile šole, vrtci, podjetja, domovi za ostarele ... Ponedeljek je postal dan novih začetkov, izbir in priložnosti. Ko se odločimo za ponedeljek brez mesa, se vključimo v globalno gibanje, ki združuje vse dobromisleče Zemljane v skrbi za lastno zdravje in zdravje našega planeta. To v nas prebujajo praznične občutke in upanje na lepšo prihodnost.

Marsikdo od tistih, ki so z Zelenim ponedeljkom spoznali prednosti vegetarijanstva, pa je storil še korak naprej. Pomnožili so število zelenih dni v tednu, vegetarijanstvo prekvalificirali v veganstvo. Mnogi od njih mi sledijo tudi na moji poti raziskovanja presne prehrane ([www.presnica.com](http://www.presnica.com)).

Ko se v nekem trenutku svojega življenja odločimo, da se bomo znebili nekoristne navlake mentalnih smeti, ki smo jih nabrali na življenjski poti in se odpovemo svojim predsodkom, nas pričakajo čudovita presenečenja. Življenje dobi novo dimenzijo.

To se je zgodilo meni, ko sem pokukala čez prehranski okvir, ki sem si ga postavila. Ko sem pričela eksperimentirati s presno prehrano, sem ugotovila, da je neverjetna in presenetljiva. Odkrila sem bogastvo nepoznanih okusov, občutila blagodejno delovanje presnega na počutje, spoznala neverjetne, dobrosrčne ljudi, ki mi vračajo vero v človeško dobroto.

Po mnogih letih uživanja zelenih smoothijev, poleg kuhane veganske hrane in poklicnega ukvarjanja s prodajo aparatov za pripravo presne hrane ter poučevanjem ljudi



**Katja Mrzel: Zeleno, ki te ljubim zeleno**

o presni prehrani, sem pred dobrim letom postala popolna presnojedka. Prehod vsekakor ni bil enostaven, saj zahteva kar precejšnjo disciplino in tudi organiziranost. Presnojedstvo zagotovo ni primerno kar po vrsti za vse ljudi, dobrobiti, ki jih občutim jaz osebno, pa so izredne. Prav zato iz srce priporočam vsakomur, ki mu zdravje to dopušča, da v svoje življenje uvede čim več sveže hrane.

Najlažje je pričeti z zelenimi smoothiji. To so sokovi iz svežega sadja in listnate zelenjave, pripravljene v izredno močnih mešalnikih, ki z visokim številom vrtljajev popolnoma razbijejo celulozna vlakna in omogočijo našemu organizmu maksimalno dostopnost hranilnih snovi. Takšni sokovi so zdravi in okusni. Nahranijo in odžejajo nas, poskrbijo za dobro prebavo in nas oskrbijo z življenjsko pomembnimi hranili.

Čeprav še naprej uživamo kuhano hrano, bo že dodatek zelenih smoothijev, obilnih solat in svežega sadja poživil naše telo in tudi duha. Bolj zdravi bomo in manj bomo s svojim življenjskim stilom zaznamovali svoje okolje.



Vse bolj se zavedamo, da smo to kar jemo in da je od tega, kar damo na naše krožnike, odvisno naše počutje in naša prihodnost. Nič čudnega, da smo pripravljeni sprejeti, kar smo še pred nekaj leti odločno zavračali.

Zeleni ponedeljek in Presnica sta se rodila ob pravem času. Slovenci so z zanimanjem prisluhnili njunim priporočilom. Hrana, ki najbolj koristi našemu zdravju in tudi planetu, je tista, ki jo pridelamo čim bliže našega

doma, je rastlinskega izvora in je čim manj predelana, najboljše presna.

Danes, na začetku 21. stoletja, je spet aktualno, kar je še pred Kristusom učil Hipokrat, antični praoče vseh zdravnikov: »Hrana naj bo vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo hrana.« Zame pa je hrana tudi veliko veselje in užitek. Hipokratovi izjavi pa dodajam, da lahko postane zdravilo le z ljubeznijo pridelana in pripravljena hrana.

### ZELENA SOLATA Z RDEČO PESO

Ste že poskusili svežo rdečo peso? Odlična je in res ne razumem, zakaj jo vedno kuhamo. Surova obdrži svojo naravno moč in požene kri po žilah ter spodbudi srce k živahnemu utripu.

Čas za pripravo: 10 minut  
Sestavine za 4 osebe:  
1 velika glava zelene solate  
2 srednje veliki sveži rdeči pesi  
1 jabolko  
pest pinjol ali orehov  
olivno olje  
jabolčni kis  
sol in poper

#### Priprava:

1. Solato narežemo na rezance in dobro operemo.
2. Rdečo peso olupimo in naribamo.
3. Jabolko izkoščičimo in narežemo na tanke rezinice.
4. Olje, malo kisa in začimbe stepemo z metlico, da dobimo gost, kremast preliv.
5. Na krožniku zmešamo vse sestavine in jih počasi in z užitkom pojedemo.

### ŠPINAČNI ZELENČEK

Čas za pripravo: 5 minut  
Sestavine za 3 kozarce:  
2 manjši jabolki  
2 banani  
nekaj listov stebelnega ohrovt  
sok pol limone  
rezinica ingverja  
voda

#### Priprava:

Vse sestavine gladko zmešamo v močnem mešalniku.





# Nina Osenar

**Živali so v družbi, v kateri živimo, živa bitja, ki jih je mogoče pokončati, kadar koli se komu zahoče. Ta uboga bitja trpinčijo, v tovornjakih prevažajo žejna in lačna, v klavnicah se znašajo nad njimi ter jih po tekočem traku ubijajo. Kako to, da številni ljudje niso sposobni dojeti, da živali zaradi njihovega ravnanja trpijo?**

V naši kulturi je pobijanje živali, žal, res nekaj normalnega. Marsikdo si še vedno zatiska oči pred resnico. Na voljo so sicer vse potrebne informacije, da bi se lahko seznanili s strahotnim trpljenjem, ki je posledica naših prehranskih navad. V dobi interneta smo le en klik stran od realističnih prikazov vsakdanjika v klavnicah ... A večina si teh grozot na internetu raje ne ogleda.

## Zakaj ne?

Ker v duši zelo dobro vedo, da z vsakim nakupom mesa podpirajo živalske Auschwitz. Meso se zdi večini ljudi preprosto predobro, da bi se mu odrekli. Glede tega jih razumem, saj postane organizem od mesa (tako telesno kot duševno) odvisen. Imamo poplavo »strokovnih« dezinformacij o domnevni nujnosti uživanja živalskih beljakovin. Ljudje, žal, vsepovsod iščejo izgovore, da je pobijanje živali nekaj potrebnega. »Stroka« v navezi z mesno-predelovalnimi lobij te izgovore sila rada dostavi. Navdaja me upanje, da se znotraj družbe čedalje bolj krepi zdravo jedro ljudi, ki zavračajo to morilsko verigo. Vsak dan se več ljudi odloči slediti lastni duši, ki pri vsakem od nas hrepeni po ljubezni, sočutju in sožitju. Zadnjič sem v časopisu prebrala članek, da se je v Nemčiji v zadnjih treh letih število veganov povečalo za kar osem sto odstotkov. Osem sto odstotkov! To mi je resnično pogrelo srce.

**Kmetje so krave, vole, konje v preteklosti do onemoglosti pretepali, ko niso mogli vleči tovora. Pse so imeli na kratkih verigah. Živina je bila manj pomembna kot lopata ali motika. Šlo naj bi za boj za preživetje. Danes je čas, ko se ta barbarska tradicija bolj ali manj slavi, glorificira. Zakaj smo tako omejeni, zaplankani?**

Te globoke vzorce je sila težko prekiniti. Na nivoju naroda in kulture so se formirali tisoče in tisoče let. Na žalost je naravna selekcija v nas razvila agresivnost, saj je imel bolj krvoločnega pračloveka večje možnosti za preživetje od manj krvoločnega. A na tej stopnji naše evolucije bi se veljalo naši prirojeni krvoločnosti čim prej postaviti po robu, saj ob tehnoloških zmožnostih, kot jih imamo, to vodi v pogubo. Na nivoju vegetarijanstva je problem v tem, da brutalnost do živali skrbno promovira in ščiti močan sistem, v katerem si roko podaja velika večina glavnih institucij. In tako smo se že zdavnaj navadili, da so celo religije, ki vse po vrsti načeloma učijo ljubezen in nenasilje, v resnici veliki promotorji prazničnih požrtij z mesom



**Nina Osenar in petelin Bine na Ostrožnem pri Ponikvi**

nedolžnih, čutečih bitij. Vsak človek, ki želi resnično živeti Jezusov ali Mohamedov ali Budin nauk, bi se moral ob tem krepko zamisliti.

**Zdaj menda spet drsimo v čas, ko gre za boj za preživetje. V kriznem času ljudje še posebej radi udarijo po manj močnih od sebe, namesto da bi stopili skupaj, bolj razumeli druge. Kdo je v naši družbi bolj nemočen kot prav uboge živali? Kako vi v tem kontekstu gledate na krizo?**

Tudi ta kriza se je na nek način začela na krožniku. Če naše otroke učimo, da z največjim veseljem zagrizemo v mučeno truplo, kako bi potem lahko pričakovali, da bomo znali kot družba paziti drug na drugega in ustvariti sistem, v katerem bo za vse poskrbljeno? O tem zelo lepo piše Will Tuttle, čigar knjiga *World Peace Diet* je bila pravkar prevedena v slovenščino. To, kar zaužijemo, pravi avtor, sčasoma tudi postanemo. Če se hranimo s proizvodi umora, strahu, žalosti in trpljenja, ta občutja postanejo del nas.

**In tudi zato ste se vi pridružili Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice? Kako aktivni boste?**

Po najboljših močeh se bom trudila ozaveščati ljudi, da se nam jih bo pridružilo čim več in bomo skupaj lahko zgradili živalim in okolju prijaznejšo Slovenijo. Vsekakor bom aktivna članica, ker me to izpolnjuje. Še več, verjamem, da je to moja dolžnost. Z živalmi sem vedno čutila prav posebno povezanost in prizadevala si bom, da se bo čim več naših sodržavljanov zavedlo, za kako inteligentna, sočutna in čustvena bitja gre.



## **Kako so vas doma vzgajali v odnosu do ljudi, narave, živali?**

Starši so mi dali dobro popotnico za življenje. Od malega so me učili, da so živali naše prijateljice in da je treba z njimi lepo ravnati. Čeprav nismo bili vegetarijanci - tudi moji starši so bili namreč v mladosti naučeni, da je uživanje mesa normalno in koristno - so znali vzbuditi moje sočutje do živali. Srečna sem, da sem lahko zdaj jaz njim za zgled in jih opominjam na vrednote, ki so me jih sami naučili.

## **Se počutite dobro, odkar ne jeste mesa,? Imate dovolj kondicije? Dovolj fizične in duhovne moči?**

Mesa ne uživam že približno sedem let, veganka sem kakšno leto. Počutim se naravnost odlično, predvsem zadnje leto, odkar več ne uživam živalskih proizvodov. Energije imam ogromno, lažje tudi tečem in izvajam jogijske položaje. Skratka, moje življenje je zdaj izrazito boljše.

## **Imate kaj posebnega na jedilniku, kaj posebej radi? Kaj je tisto, kar čutite, da najbolj potrebujete?**

Odkar sem spoznala Miroljubno kmetijstvo, imam na jedilniku pogosto odlične namaze, še posebej mi tekne namaz iz hokaido buč! Drugače pa pripravljam jedi iz

ajdove in prosene kaše, pripravljam polento, amarant, lečo in čičeriko na različne načine, rižote s sezonsko zelenjavo in mariniranim tofujem, vegansko musako in še kaj! (smeh) Pojem tudi ogromno svežega sadja in zelenjave, rada si pripravim smutije, ki jim dodam semena in oreščke. V tem prazničnem času pa bova skupaj z mamo pekli najrazličnejše dobrote, med drugim vanilijevo vegansko potico in ajdove piškotke s čokolado, pomarančo in cimetom. Moj jedilnik je postal s prestopom na veganstvo precej pestrejši in okusnejši, kot je bil prej.

## **Še kakšno sporočilo bralcem?**

Nikoli ne smemo obupati nad lastno dušo. Vsi se učimo, vsi smo tukaj zato, da duhovno rastemo. O takih vprašanjih, kot je uživanje mesa, se moramo čim več pogovarjati, čeprav se ne strinjamo. Predvsem pa ima vsak od nas dolžnost, da se o resničnih zdravstvenih učinkih uživanja živalskih beljakovin izobrazi sam, s kritičnim tehtanjem različnih virov. Res bi bilo tragično svoje zdravje in zdravje svojih otrok iz čiste naivnosti zastaviti na besedo tako očitno gnilih avtoritet in institucij, ki danes vodijo našo družbo.

*Bojan Tomažič, tednik 7 dni*

## **BOŽIČNI PIŠKOTI NINE OSEMAR**

Za testo potrebujemo:

- 1/2 kg ajdove ali kamutove moke
- 1/4 kg kokosove maščobe
- 4 žlice kokosovega sladkorja (lahko tudi več, po okusu)
- 1/2 praška za vzhajanje (vinski kamen)
- ščepec himalajske soli
- pomarančna lupinica (naribani dve pomaranči)
- 1/2 dl pomarančnega soka (sveže stisnjenga)
- 1 zvrhana žlica cimeta
- 2 zavojčka bourbonske vanilije v prahu
- 2 pesti zmletih lešnikov

Za okrasitev:

- 250 g veganske čokolade s pomarančno aromo (Alnatura)
- semena in zmleti oreščki po želji



Moki postopoma dodajamo sestavine in mešamo. Na koncu testo na hitro zgnetemo in ga pustimo pol ure počivati v hladilniku. Srednje velike kose postopoma razvaljamo in z modelčki oblikujemo piškote. Pečemo 20 minut na 180 stopinjah. Okrasimo jih s stopljeno čokolado ter mletimi lešniki, mandlji, kokosom, konopljinimi semeni, sezamom, makom. Pustimo domišljiji prosto pot.



# Pirotehnična sredstva in živali

**Uporaba pirotehničnih sredstev, kot so pokanje petard ali spuščanje raznih raket predstavlja problematiko tako pri ljudeh kot živalih. Med prazniki, ko je uporaba teh sredstev najpogostejša, je zaznati povečano število poškodb med hišnimi živalmi, medtem ko lahko glasna pokanja za živali pomenijo velik stres.**

S stresom so pri živalih povezane številne bolezni. Mednje sodijo behavioristični problemi, kot so povečano slinjenje, psihogeno bruhanje, psihogena driska ali psihogeno zaprtje, povečano uriniranje, pitje itd. Te težave se lahko pojavijo takoj, ko je pes ali mačka podvržena stresu.

Stres zaradi pirotehničnih sredstev pa predstavlja dodatne težave živalim, ki so že v stresu zaradi kakšnih bolezni ali pa so v stresnem okolju, kjer je večja možnost nastanka infekcijskih in drugih bolezni. Za dolgotrajen stres je značilno, da vpliva na številne organske sisteme in tkiva, saj se pri vsakem stresu iz hipofize med drugim izloča adrenokortikotropni hormon, ki deluje na skorjo nadledvične žleze, ta pa posledično izloča kortizol.

Dolgotrajno izločanje kortizola deluje imunosupresivno na imunski sistem in s tem na nastanek avtoimunih bolezni, po drugi strani pa omogoča hitrejši izbruh infekcijskih bolezni. Na koži se lahko zaradi dolgotrajnega stresa pojavijo razni ekcemi in nevrodermatitisi. Pojavijo se lahko endokrine motnje kot so sladkorna bolezen ali motnje reprodukcijskega ciklusa, lahko se pojavi tudi impotenca. Na želodcu lahko pride do nastanka čira, razjede lahko nastanejo tudi na debelem črevesju. Pri bolnikih srca in ožilja je stres še posebej nevaren, saj lahko nastanejo srčne aritmije, koronarne bolezni, poveča se krvni tlak, lahko pa pride tudi do srčnega infarkta. Dokazana je bila tudi neposredna povezava dolgotrajnega stresa z revmatoidnim artritisom. Na centralni živčni sistem deluje stres tako, da povzroča utrujenost, depresijo in nespečnost, na dihalih pa se posledično lahko pojavi tudi astma.



**Petarde in ognjemeti ogrožajo živali**

Pirotehnična sredstva povzročajo tudi direktne fizične poškodbe, kot so zmerne do hude opekline in poškodbe oči, ko žival pride v stik z eksplozirajočimi izdelki. Psi tudi pogosto poskušajo ujeti pirotehnična sredstva v gobec, ker jih zamenjajo za igrače, kar lahko vodi do hudih poškodb ustne votline in glave.

Prosto živeče ptice lahko zaradi svetlobnih eksplozij pirotehničnih sredstev izgubijo orientacijo in se huje poškodujejo.

*Primož Šušterič, dr.vet.med.  
Karmen Krajnc, dr.vet.med.*







Spoštovani,

sem vneta zagovornica varovanja narave in moja odločitev, da v Mariboru na Silvestrovo ne bo ognjemeta, je bila tako z osebnega kot institucionalnega in družbeno odgovornega vidika najbolj pravilna odločitev, ki smo jo sprejeli in jo tudi realizirali. Ljudje so danes vse preveč egoistični in preveč gledajo na tiste svoje kratke trenutke užitka, ki ga dosežajo s spuščanjem raket in pokanjem petard. Ne zavedajo se, da njihov užitek veliko stane. Ne samo njih samih. Najvišji račun plačajo narava, zdravje ljudi in zdravje živali.

Svojo utemeljitev in odločitev sem podkrepila z naslednjimi dejstvi, s katerimi se soočamo v mestu Maribor.

Vsak december se v času pred prazniki, med njimi in po njih soočamo s povišanimi koncentracijami onesnaževal v zraku in motečim hrupom. Glavni vzrok je uporaba pirotehničnih pripomočkov, predvsem petard in ognjemetov.

Delci, ki se pri tem sproščajo, lahko ostanejo v zraku daljše časovno obdobje, lahko tudi več kot en teden, in so škodljivi za zdravje. Ko se posedejo na površino, se lahko ponovno dvignejo v ozračje (npr. kot posledica cestnega prometa in vetra). Ko pa jih padavine sperejo, onesnažijo površinske vode in podtalnico.

### Rezultati meritev

Merilne naprave državne in občinske mreže meritev kakovosti zraka ter meritve, ki potekajo v okviru projekta PMinter, so lanskega decembra zabeležile zelo visoke koncentracije delcev PM<sub>10</sub>, navaja ga. Brigita Čanč, direktorica Medobčinskega urada za varstvo okolja in ohranjanja narave pri Mestni občini Maribor.

### Vpliv na zdravje

Ognjemeti povzročajo kratkotrajno izjemno povišane koncentracije delcev, dušikovih oksidov in žveplovega dioksida v zraku. Ti delci do zelo majhni (okrog 1 μm) in vsebujejo kalij, stroncij, vanadij, titan, barij, baker, svinec, magnezij, aluminij, antimon, žveplo, mangan, cink in saje, je navedeno v Operativnem programu varstva zunanjega zraka pred onesnaženjem s PM<sub>10</sub>. Izpostavljenost emisijam lahko povzroči težji astmatični napad, vnetje dihalnih poti in pljuč tudi pri sicer zdravih ljudeh ter druge težave.

Ognjemeti so tudi vir perklorata – to so soli, ki nastanejo iz perklorne kisline (HClO<sub>4</sub>). Ena izmed značilnosti perklorata je, da se hitro razgradi in pronica v podtalnico, ki je vir pitne vode. Tako lahko pride v človeški organizem, kjer že v majhnih količinah zavira delovanje ščitnice in njeno kopičenje joda.

Poleg tega se zaradi umetne svetlobe pri ljudeh ponoči prekine tvorba melatonina (hormona, ki uravnava ritem številnih bioloških funkcij), ki deluje antikarcinogeno.

### Vpliv na živali

Pirotehnična sredstva vplivajo na živali še bolj kot na ljudi. Ljudje dojemamo ognjemete drugače kot živali, ki ne vedo, kaj se v določeni situaciji dogaja in kaj se jim lahko zgodil. Glede na njihovo fiziologijo so tudi mnogo bolj občutljive na pike in nenavadne dražljaje, saj imajo svoja čutila nekaj deset krat občutljivejša kot človek.

Za pse in mačke glasno pokanje predstavlja velik stres. Žival se nagnosko želi izogniti stresnim okoliščinam, zato v tem času veliko psov pobegne in se izgubi. Simon Božič, dr. vet. med. iz Veterinarske bolnice Maribor lastnikom živali priporoča, da v času najhujšega pokanja ne hodijo na sprehode. Priporočljivo je, da se poskusi živali med pokanjem pomiriti, preusmeriti pozornost (priboljški, božanje ipd.). Kadar pa je situacija nevzdržna, se lahko pri veterinarjih kupi poseben gel, s katerim pomirimo žival.

V mariborskem zavetišču za živali so povedali, da imajo srečo, saj je zavetišče na mirni lokaciji ob gozdu, kjer živali tudi v času novoletnih praznikov niso izpostavljene zunanjim vplivom oz. pokanju in ognjemetom. Živali v zavetišču v prazničnem času prav tako zapirajo v notranje bokse, da preprečijo morebiten vpliv okolice.

Kot so zapisali v Lovski zvezi Maribor, večina divjadi v zimskem času miruje, ognjemeti in drugo pokanje pa povzroči, da se umaknejo iz svojih zavetišč. Zaradi vznemirjenja se pričnejo gibati, pri čemer po nepotrebem izgubljajo energijo, kar je v zimskem času še posebej škodljivo. Tudi možnosti za nevarno prečkanje prometnic in trk z vozili je tako še večja.

Zaradi svetlobnega onesnaženja, ki ga povzroči svetlobni učinek pirotehničnih sredstev, se nekaterim živalim (žuželkam, netopirjem, pticam itd.) poruši biološki ritem, nimajo več prave orientacije, pojavijo se težave zaradi selitev, razmnoževanja, lahko pride tudi do motenj pri hranjenju.

Viri, ki sem jih navedla v obrazložitvi:

- Direktorica medobčinskega urada Brigita ČANČ, univ. dipl. inž., spec.
- Operativni program varstva zunanjega zraka pred onesnaženjem s PM<sub>10</sub>, Vlada RS, 2009
- Branko Kurnik, predsednik Lovske zveze Maribor
- mag. Mojca Bandur Križanec, vodja Zavetišča za živali Maribor
- Simon Božič, dr. vet. med., Veterinarska bolnica Maribor, d.o.o.
- Raziskovalna naloga: Ali so ognjemeti res tako občudovanja vredni? Avtorici: Lara Voh in Petra Žaucer, mentorica Manja Kokalj, prof., OŠ Selnica ob Dravi, 2012

*direktorica Zavoda za turizem  
Maribor-Pohorje Janja Viher*



## Bodo lovci lahko streljali nekatere doslej zavarovane vrste ptic?

Pred natanko dvajsetimi leti je druga vlada dr. Janeza Drnovška sprejela vladno uredbo o zavarovanju ogroženih živalskih vrst. Z njo je vlada razglasila večino ogroženih vrst živali za naravno znamenitost in jih popolnoma zavarovala. Že takrat je bilo nekaterim jasno, da gre za enega od najpomembnejših aktov na področju varstva in ohranjanja narave.

»Za naravno znamenitost se razglašajo živalske vrste, katerih obstoj je ogrožen zaradi redkosti, sprememb v okolju, naravnega zmanjševanja njihovih populacij ali zaradi vpliva človeka,« se glasi prvi člen vladne uredbe o zavarovanju ogroženih živalskih vrst, ki mu sledi obsežen seznam poimensko navedenih vrst in skupin živali. Predlog uredbe je pripravilo ministrstvo za kulturo, ki je bilo tedaj pristojno za naravno dediščino. Seznam zavarovanih živalskih vrst je temeljil na Rdečem seznamu ogroženih živalskih vrst iz leta 1992.

Pred slabimi tremi desetletji, ko se je publicist Viktor Luskovec začel resno ukvarjati z opazovanjem in proučevanjem ptic, predvsem ujed, je bila ornitologija neke vrste novost, ki ji širša javnost še ni pripisovala resnejšega pomena ali neke dodane vrednosti. Da bi se čim več ljudi seznanilo s to problematiko, je pričel s predavanji po šolah, z organizacijo strokovnih ekskurzij, predavanj za učitelje in profesorje biologije, objavo poljudno znanstvenih prispevkov v številnih revijah (Gea, Proteus, Moj mali svet, Lovec, PIL,) in v dnevno informativnih medijih.

Dandanes želi lovska zveza Slovenije razširiti seznam ptic za odstrel, ki so doslej spadale med zavarovane vrste. Torej zopet korak nazaj v varovanju naše naravne dediščine, biotske raznovrstnosti, bogastva, ki ga moramo strogo varovati in se zanj zavzemati vsi, ki se zavedamo pogubnih posledic agresivnega ravnanja z naravo.

*Tjaša Mazi*

Foto: Mednarodni Gabrielin sklad





# Zdravnik, ki priporoča ljudem vegansko prehrano

Na družabnem omrežju Facebook je nedavno zakrožilo sporočilo mag. Miloša Židanika, dr. med., ki je na vrata svoje ambulante obesil zanimivo obvestilo za svoje paciente: »Rak, bolezni srca in ožilja, debelost, sladkorna bolezen in avtoimuna obolenja (npr. multipla skleroza) je možno relativno enostavno preprečiti, a tudi zdraviti oz. vplivati na njih potek, če so te bolezni že prisotne – s pomočjo prehrane. Izberite hrano izključno rastlinskega izvora – brez mesa, rib, mlečnih izdelkov in jajc in naredili boste največ zase in za svoje otroke. Zrelost pomeni zrel odnos do sebe in svojih. Čas je za spremembo!« Mariborski specialist psihiater je v pogovoru podrobno razložil zakaj se je odločil za takšno pogumno potezo, ki je sicer v nasprotju s slovenskimi smernicami zdravega prehranjevanja in uradne medicine.

**Kakšni so bili odzivi na obvestilo, ki ste ga prilepili na vrata vaše ordinacije?**

Večjih odzivov v moji ordinaciji ni bilo. Moji pacienti so me že poznali. Tistim s prekomerno težo sem že dolgo v branje priporočal knjigo Victorie Boutenko: 12 korakov do presne hrane. Podobno tistim z določenimi telesnimi obolenji, pri katerih sem upravičeno domneval, da jim bo tovrstna hrana pomagala. Drugače pa so me presenetili odzivi ljudi po internetu, ki so bili zelo množični in evforični ter v glavnem pozitivni.

**Kako pa so reagirali vaši zdravniški kolegi?**

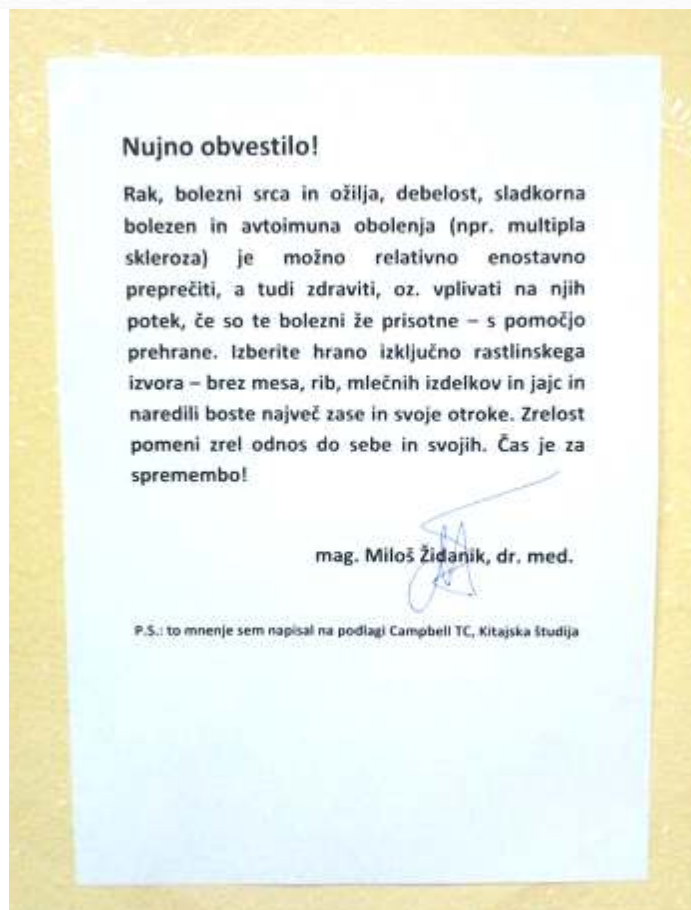
Pravzaprav kakšne povratne informacije nimam. Dobil sem dve pismi, eno od kolegice ginekologinje in eno od študentke medicine, obe napisani v pozitivnem duhu. Več odzivov pričakujem po objavi mojega članka v Izidi, naši stanovski reviji, kjer pišem o osnovnih spoznanjih Kitajske študije in mojem razmišljanju, da bi bilo dobro ta spoznanja prenesti v prakso.

**Zdravstveni zavod Vaše Zdravje je privatni zavod. Ali bi to potezo upali narediti, če bi delali v zdravstveni ustanovi pod okriljem države?**

Pravzaprav o tej potezi nisem razmišljal kot o dejanju poguma. Spoznanja Kitajske študije prihajajo iz medicinsko-biološke paradigme, iz spoznanj, podprtih z dokazi. Razumevanje bolezni v medicini se nenehno širi in bogati z ravno takšnimi spoznanji in zato nisem pomislil, da bi bilo v moji potezi lahko kaj spornega. Prej stvar dolžnosti – če vem, da lahko prehrana ljudem pomaga do zdravja, sem dolžan to informacijo posredovati drugim.

**Vi ste tudi psihoterapevt. Ali lahko s pomočjo rastlinske prehrane pomagamo zmanjšati tudi psihične motnje in težave z alkoholom?**

Na posreden način vsekakor. Problem je, če ljudje stopijo do zdravnika v pasivni drži. Oni so samo bolniki in njihovo zdravje je izključna domena zdravnika. Ta bo napisal recept in potem bo bolnik jemal neko zdravilo in potem bo spet zdrav in svoje življenje enako živel naprej.



Do naslednje bolezni. Sporočilo Kitajske študije pa je, da ima vsak posameznik ključ do svojega zdravja predvsem in najprej v svojih rokah. To je nekaj, kar lahko vsak stori sam, iz lastne spremembe in aktivnosti. Ko nekdo, ki se je velik del življenja neuspešno boril s prekomerno težo, shujša, pridobi na samozavesti, ker je to dosegel sam, se bo spremenila njegova samopodoba, lažje bo vstopal in vztrajal v medosebnih odnosih. Nekdo drug, ki ima morda težko telesno bolezen, živi od enega pregleda pri zdravniku do drugega, od ene preiskave do druge, ko so vmes morda nekajmesečni presledki, ko tiči zaprt vase skupaj s svojo boleznijo in se počuti povsem nemočnega.

Ob odločitvi za spremembo prehrane postane naenkrat aktivni soudeleženec pri zdravljenju, prebudi se zdravnik v njem. Na ta način postanejo ljudje tudi v psihičnem smislu močnejši in stabilnejši. Glede odvisnosti je podobno – odvisnosti se pogosto prekrivajo in menjujejo. Ko nekdo premaga odvisnost od prehranjevanja z mesom in predelanimi živili, dobi izkušnjo, da se lahko odvisnosti otrese in jo premaga, kar lahko posredno vpliva tudi na pozitivni izid zdravljenja odvisnosti od alkohola. Ne more pa prehod na rastlinsko hrano zdravljenja alkoholizma nadomestiti.

**Kaj je bilo ključno, da ste se odločili postati vegan? Je imela pomembno vlogo pri vaši spremembi tudi žena Nastja?**

Seveda. Partnerski odnos je najpomembnejši odnos. Skozi oči svojega partnerja gledamo nase, na svet in na življenje. To nam odpira nova obzorja in nas bogati. Moja soproga je izjemno bogat človek in ima zelo močna etična stališča glede prehranjevanja z živalmi. Kitajsko študijo sem prebral na njeno pobudo in spoznal na podlagi jezika, ki ga razumem sam, da je odločitev za veganstvo ne samo najbolj etična, temveč tudi najbolj razumna iz povsem egoističnih nagibov.



**Dr. Miloš Židanik z ženo: »Kakšna je razlika med življenjem kužka ob naših nogah, ki ga božamo, ali pujsa, ki celo življenje preživi v betonski kletki, potem pa ga zakoljemo in smo vsi veseli na kolinah?«**

**Kako se kot vegan počutite telesno in duševno?**

Odlično. Pa sem se odlično počutil že prej. Za veganstvo se nisem odločil, ker bi bil v to prisiljen iz zdravstvenih razlogov, temveč, da bi bil še bliže svoji soprogi, pa tudi, ker vem, da s tem naredim nekaj dobrega zase, za svet (iz ekoloških razlogov) in za živali.

**Kako lahko kot psihoterapevt razložite, zakaj se mnogi ljudje tako odločno upirajo prehranski spremembi na bolje, zakaj je na pladnju toliko izgovorov?**

Gre za našo lagodnost in težnjo po užitku. Mesna hrana je okusna, siri in jogurti prav tako. Zakaj bi se odpovedali užitku? Zato, da naredimo to, kar je prav. O tem veliko govori dr. Vesna Vuk Godina – kako je v zrelih družbah prešlo od principa težnje po užitku do tega, da počnemo to, kar je prav s pomočjo vzgoje: ko je otrok, sprva deležen vsesprejemajoče matere ljubezni prešel do pogojene očetove – njegovo ljubezen si je zaslužil, če je delal to, kar



**»Če bi bil zdravstveni minister, bi spremenil prehrano na vseh onkoloških, kardioloških in endokrinoloških oddelkih bolnišnic.«**

je bilo prav. Danes vsi zagovarjamo pravico do brezpogojne ljubezni in tako ostajamo na nivoju principa težnje po užitku, kar ustreza potrošniški družbi. Kar se pa tiče izgovorov, me ti spominjajo na alkoholike, ki znajo, ko se dotaknemo njihove odvisnosti, pokazati na pitje sosedov in sodelavcev, ki da je še dosti intenzivnejše kot njihovo lastno. A kot sem rekel, tudi tu gre za odvisnost.

**Ali niso problem tudi zakoreninjena prepričanja o prehrani: kako je kurja juha dobra za prehladna obolenja in rdeče meso za boljšo kri, mleko pa za kalcij in osteoporozo?**

Ja, tu gre za socialne predstave, ki jih dobimo od staršev in reklam mlečnopredelovalne industrije. Če hočemo to spremeniti, se moramo zbuditi in ozavestiti vse te vzorce, po katerih nezavedno delujemo in jih vedno znova branimo.

**Veganski zdravnik dr. Neal Barnard je v svoji knjigi Rešite se zasvojenosti s hrano zapisal, da živalska hrana vsebuje drogarn podobne snovi, ki povzročajo odvisnost od teh proizvodov. Ali tudi vi v svoji praksi opazate, da so ljudje zasvojeni z živalsko hrano?**

Ne, ker ta fenomen ni prepoznan kot bolezenski. To, kar počne večina ljudi, predstavlja nekakšno normo in vsejedstvo je v naši kulturi norma. Nenormalen je tisti, ki meso odklanja. Zato ljudje ta problem pri sebi kot problem ne prepoznajo in kot tak ni predmet pogovora.

**Kakšno vlogo v pozitivni spremembi prehranjevanja pa ima ljubezen?**

Veliko. Sam najprej izkoristim prvo ljubezen – do samega sebe, da ljudje naredijo spremembo v zavesti, da je to najbolje, kar lahko naredijo zase. Vztrajati v veganstvu iz dneva v dan pa je lažje ob zavesti, da je to dobro še za živali. V glavnem imajo vsi ljudje, ki jih poznam, vsejedi ali ne, radi živali. To je tudi neka norma – da imamo ljudje živali radi, ker se ob tem počutimo dobre in ta občutek nam izboljša našo samopodobo. Potem pa je samo še korak, da pogledamo resnici v oči, da je taisti teliček, ob katerem se tako raznežimo na travniku, zrezek, v katerega ugriznemo. Tu gre za zelo preprosto matematiko. Ali da se ustavimo ob vprašanju dvolednosti – kakšna je razlika med življenjem kužka ob naših nogah, ki ga božamo, ali pujsa,





**»Zasvojenost z živalsko hrano v naši družbi ni prepoznana kot bolezensko stanje, zato to ljudje ne dojemajo kot problem.«**

ki celo življenje preživi v betonski kletki, potem pa ga zakoljemo in smo vsi veseli na kolinah?

**Vi trdite, da danes obstajajo znanstveno preverjeni dokazi, ki govorijo o škodljivosti vseh živil živalskega izvora (Kitajska študija), pa vendarle slovenska uradna medicina ignorira vsa ta spoznanja. Celo nasprotno, odločno odsvetuje in označuje veganstvo kot škodljivo, nevarno.**

Mislim, da je krivo to, da večina zdravnikov spoznanj Kitajske študije ne pozna. Ko farmacevtska industrija iznajde novo zdravilo, gre najprej do vseh zdravnikov in jih seznanja z novostjo na trgu. Campbell, ki je avtor študije, pa nima mreže predstavnikov, ki bi nas s to raziskavo seznanili. On je knjigo izdal in sedaj išče pot do bralcev. Tako sem jo prebral tudi sam in moj prvi vzgib je bil, da napišem vsem zdravnikom, da ta raziskava obstaja in kakšna spoznanja s seboj prinaša. Iskreno dvomim, da bi bilo v ozadju kaj drugega.

**Je v ozadju tudi strah zdravnikov, da če bi vsi postali vegani, bi lahko zmanjkalo dela za mnoge zdravnike? Če je temu tako, kako bi vidite prihodnost zdravnikov?**

Tako enoznačno le ni. Kot prvo, je iluzorno misliti, da bi lahko vsi državljani postali vegani. Kot drugo, tudi veganska prehrana ne more popolnoma izbrisati vseh srčnožilnih in rakavih obolenj, verjamem pa, da bi se lahko njihova pogostnost drastično zmanjšala. Glede na pomanjkanje zdravnikov, ki bo ostalo takšno tudi v bodoče (zaradi prepovedi zaposlovanja v javnem

sektorju), bi to vsi zdravniki doživeli kot olajšanje. Najprej splošni zdravniki, ki bi morda namesto 65 opravili po 25 pregledov dnevno in bi se tako lahko svojim bolnikom bolj posvetili, potem pa enako vsi ostali. Čakalne dobe bi se zmanjšale, zdravniki ne bi bili preobremenjeni, zmanjšalo bi se število napak, ker bi bilo več časa za bolnike. Prepričan sem, da si vsi zdravniki želimo tako stanje. Vedeti pa je treba, da je za takšen premik socialnih predstav, kaj je hrana in kako s pomočjo prehrane doseči optimalno zdravje, potrebno vsaj desetletje ali dve trdega dela z začetkom v vrtcih in šolah. In v tem času se bo velik del zdravnikov, ki smo zaposleni sedaj, upokojil, tako, da se bodo lahko potrebe po zdravnikih sproti uglasile s ponudbo na trgu.

**V Ameriki je na desetine veganskih zdravnikov, ki se zelo dobro preživljajo s predavanji, svetovanji, pisanjem knjig, raziskovalnim delom... Je morda to lahko prihodnost tudi za mnoge slovenske zdravnike?**

Morda. Bova videla. A, kot sem rekel, sem za prihodnost slovenskega zdravništva samo optimističen.

**Ameriški zdravnik, psihiater, govornik in pisatelj dr. Walter Jacobson iz Los Angelesa je po odkritju Kitajske študije prav tako postal vegan. Izjavil je: »Če niste vegan, potem ubijate sebe s hrano, ki jo jeste.« Ali res ubijamo sebe z živalsko hrano?**

To je slogan, ki ima namen prebuditi ljudstvo. Zato je dober. Se pa ljudje ubijamo tudi drugače - z nezdravimi medosebnimi (na individualnem, družbenem ter



svetovnem nivoju) odnosi, z nezdravim odnosom do okolja (zastrupljanje Zemlje), z drugačnim nezdravim odnosom do sebe (odvisnosti, tvegano vedenje, tvegani športi) in s – časom.

### **Če bi bili vi slovenski minister za zdravje, kaj bi spremenili?**

Najprej bi prebral Kitajsko študijo, tudi izvorno raziskavo, ter povabil vodilne slovenske kardiologe, onkologe ter diabetologe na neformalne pogovore. Potem bi spregovoril v vladi, ker minister za zdravje sam ne more spremeniti ničesar. Če bi bila vlada močna – enotna znotraj koalicije, z močno podporo parlamenta in na začetku mandata in če bi bila verbalizirana pripravljenost sprejemanja nevšečnih ukrepov v dobro ljudi zoper njihovo voljo – kar pomeni veliko verjetnost izgube naslednjih volitev in možnost, da opozicija vse te ukrepe po prihodu na oblast vrže v koš – torej kar veliko objektivnih če-jev – potem bi bilo možno nekaj narediti. Za začetek bi z dekretom spremenil prehrano na vseh onkoloških, kardioloških in endokrinoloških oddelkih bolnišnic ter odprl možnost svobodne izbire veganskega menija za vse bolnike po bolnišnicah. Potem bi s pomočjo kmetijskega ministra napovedal kmetom strategijo razvoja za naslednje desetletje ter stimulacije iz živinoreje preusmeril v stimuliranje biološko pridelane hrane. S pomočjo ministra za izobraževanje bi uvedel izobraževanje s področja zdravega prehranjevanja v vrtcih in šolah ter uvedel obvezen brezmesni dan v šolske jedilnice – prvo leto, naslednje leto dva dneva in tako naprej, da bi se lahko živilska industrija postopno prilagodila. Podobno bi brezmesne jedilnice kot prostovoljno opcijo ter kot obvezen brezmesni dan uvedel v vojski in vsako naslednje leto uvedel dodaten brezmesni dan. Oblikoval bi skupine, ki bi izobraževale kmete, zdravnike in delavce v podjetjih. In ves čas sledil rezultatom in tem prirejal nadaljne aktivnosti. Morda kdaj kje kaj upočasnil in kdaj kje pospešil. Vladi bi priporočal dvig davka na mesne in mlečne izdelke ter uvedel obvezno deklaracijo za te izdelke, kot je že danes vidna na cigaretih izdelkih – da npr. to in to živilo povzroča debelost in preko tega sladkorno bolezen, pospešuje nastop srčnega infarkta in možganske kapi. Kot morajo že

sedaj imeti restavracije brezalkoholno pijačo v svoji ponudbi, bi za dovoljenje obratovanja uvedel obvezo, da imajo v ponudbi tudi veganske jedi. Možnih ukrepov je ogromno. In kriza, ki smo ji priča sedaj, je lahko priložnost. Mesno-predelovalna industrija je v veliki krizi, marsikateri obrat so že zaprli, marsikateri je pred zaprtjem, v podobno slabem položaju je mlečna industrija. Namesto, da rešujemo to pred propadom, preusmerimo industrijo v človeku prijazne prehrabene izdelke. A, kot rečeno, tu sam minister za zdravje ne more nič.

**Švicarski veganski zdravnik Ernst Walter Henrich bi recimo prekinil z državnimi subvencijami za meso, mleko in jajca. Uvedel bi zelo visoke davke na vse proizvode živalskega izvora. Ko bi se več kot 50% ljudi strinjalo s takšnimi ukrepi, bi prepovedal prodajo vseh živalskih proizvodov. So takšni ukrepi realni?**

No, sam živil živalskega izvora ne bi prepovedal. Prohibicija alkohola v Ameriki se ni obnesla in mislim, da se tudi ne bi prohibicija tovrstnih živilskih izdelkov. Obdavčil pa bi jih po višji stopnji in uvedel različne prispevne stopnje zdravstvenega zavarovanja – tu prostora za solidarnost ne vidim. Če se nekdo prehranjuje z živil živalskega izvora, kar pomeni večje tveganje za številne bolezni in pogostejše črpanje zdravstvenih sredstev, potem naj plačuje tudi višjo prispevno stopnjo zavarovanja.

**Ameriški veganski zdravnik Michael Klaper je izjavil, da je veganstvo največje upanje za prihodnost človeštva. Kako pa vi vidite vlogo veganstva v prihodnosti? Kako bi svet izgledal, če bi bili vsi vegani?**

Moja utopična slika sloni na predpostavki, da veganom ni potrebno ugasniti svoje empatije, otopiti svoje čute (kar morajo storiti vsejedi, da se jih trpljenje živali ne dotakne). To pomeni večjo senzibilnost v medosebnih odnosih, manj konfliktov in stresov med ljudmi, več skrbi za zdravo zemljo in živalski svet. Da ne bomo izkoriščevalci, ampak upravljalci sveta, ki z ostalimi živimi bitji zmoremo živeti v sozvočju.

*Damjan Likar*

*Foto: Borut Turk*

*Vir: revija Ona, september 2013*



**VSAK MESOJEDEC JE V SVOJEM ŽIVLJENJU SOODGOVOREN ZA SMRT OKOLI TISOČ ŽIVALI!**

[www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org)



# Nekatera zdrava živila

**Sedem zdravih, a spregledanih jedi. Vsi jih poznamo. Lahko bi rekli, da smo z njimi zrasli. Juha z lečo v vrtcu. Sok rdeče pese z medom in limono, kadar smo morali »popraviti kri« po dolgi bolezni. Jeseni pa ajdova kaša z jurčki ... Ja, spomnite se jih in jih ne pozabite. To so jedi, ki prinašajo zdravje.**

## RDEČA PESA

Zakaj je dobra? Rdeča pesa je prava zakladnica folne kisline, zato je priporočljiva za nosečnice. Rdeči pigmenti v njej pa so antioksidanti, ki se borijo proti številnim rakavim obolenjem. Preprečuje slabokrvnost, saj vsebuje veliko železa.

Jejte jo: surovo, naribano v solati; lahko iztisnete sok rdeče pese, vendar naj ne bo toplotno obdelan, saj s tem izgubi veliko hranljivih snovi.



## JEČMEN ALI JEŠPRENJ

Zakaj je dober? Ima nizek glikemični indeks in je bogat z vlakninami. Znižuje stopnjo holesterola, pomaga pri prebavi, je zelo dober vir niacina, ki varuje srce, zaradi antioksidantov zaustavlja staranje in preprečuje raka dojke.

Jejte ga: v veganskem ričetu; lahko skuhate tudi okusno rižoto ali pa ga dodate k jutranjim kosmičem.



## AJDA

Zakaj je dobra? Njeni proteini znižujejo holesterol, uravnavajo krvni sladkor in znižujejo krvni tlak. Je zelo dobro živilo, če ste alergični na gluten ali imate celiakijo. Vsebuje veliko vlaknin, bogata pa je tudi z minerali: cinkom, bakrom in magnezijem. Vsebuje flavonoide, antioksidante, ki varujejo srce. Jejte jo: v ajdovem kruhu, kot rižoto, kašo, dodatek k jutranjim kosmičem ...



## FEFERONI

Zakaj so dobri? Tako zeleni kot rdeči vsebujejo snovi, ki so naravni analgetiki. Bogati so z antioksidanti (betakaroten, flavonoidi, vitamin C), zato preprečujejo srčne težave in rakava obolenja. Pomagajo tudi pri glavobolu, zamašenem nosu (zaradi antibakterijskih sestavin), sinusitisu in alergijah. Zdravijo trebušne bolečine in celo drisko. Poleg tega so »kurilci« maščob in pogosto uspešna sestavina tablet za hujšanje.



## LEČA

Zakaj je dobra? Je zelo proteinska hrana, bogata z vitamini in polna vlaknin. Ima nizek glikemični indeks, tako da uravnava krvni sladkor. Je zelo dober vir kalija in tako preprečuje zvišan krvni tlak in srčne bolezni. Bogata je s flavonoidi in vsebuje antioksidant, ki je veliko učinkovitejši kot vitamin E. Deluje proti staranju, saj spodbuja nastanek kolagena.



## SUHE SLIVE

Zakaj so dobre? Vsebujejo antioksidante, spadajo med živila, ki zavirajo delovanje prostih radikalov. So zelo bogate z vitaminom A, vlakninami in kalijem. Normalizirajo stopnjo sladkorja v krvi, znižujejo holesterol in preprečujejo diabetes. Pomagajo tudi pri hujšanju, saj dajejo občutek sitosti. Lajšajo težave s prebavo. Prav tako pomagajo pri vsrkavanju železa. Preprečujejo nastanek rakavih obolenj, posebej raka na dojkah v postmenstruacijski dobi.



## ZELJE

Zakaj je dobro? Zaradi antioksidantov preprečuje rakava obolenja. Blaži glavobole, razstruplja telo in ima očiščevalni učinek. Ureja prebavo. Še posebej priporočljivo je za ženske, saj zmanjšuje možnost raka na dojkah, preprečuje pa tudi pljučnega in črevesnega raka ter raka na jajčnikih. Vsebuje vrsto vitaminov in mineralov, največ vitamina K, vitamina C, magnezija in vitaminov skupine B.



Foto: iStockphoto

### **KMETIJA »ZA NARAVO«**

**Dopolnilna dejavnost na kmetiji - Stanko Valpatič**  
**Ostrožno pri Ponikvi 26**  
**3232 Ponikva**  
**Gsm: 031 499-756**  
**E-pošta: kmetija.narava@siol.net**



### **JESENSKI ČESEN - UGODEN NAKUP NA DOMU – 15% POPUST**

Naše produkte (*česen, repa, šalotka, pirina moka, koruzna moka, koruzni zdrob, zelišča v olju, namazi iz boba, hokaido buč, cuketi buč, pšenični drobljenec ter ostale produkte*) lahko dobite na:

- **domu, dobro je prej poklicati na št. 031 499-756 ali pisati po el.pošti:kmetija.narava@siol.net;**
- **na stojnici Združenja za razvoj miroljubnega kmetijstva smo v Mariboru v petek dopoldan (iz Glavnega trga na Gosposko ulico);**
- **ekološki tržnici ob sobotah dopoldan v Celju.**



## Kdor je dosti klobas, umre mlajši

Kdor je dosti predelanega mesa, praviloma umre mlajši. To potrjuje obsežna raziskava Univerze v Zürichu, ki je zajela skoraj pol milijona ljudi.

Z uživanjem predelanega mesa, kot so klobase, šunka in slanina, se povečuje smrtnost zaradi raka in srčno-žilnih bolezni. Tako so zapisali znanstveniki v reviji BMC Medicine.

V raziskavi so skupno 448.568 žensk in moških, ki ob začetku raziskave še niso imeli raka, možganske ali srčne kapi, spremljali v povprečju skoraj 13 let.

Izid: Statistično gledano ljudje, ki pojejo dosti klobas, bolj tvegajo prezgodnjo smrt od tistih, ki pojejo manj kot 20 gramov na dan.

Vir: Sabine Rohrmann et al: *Meat consumption and mortality – results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition* · BMC



**Uživanje klobas je povezano s tveganjem za prezgodnjo smrt zaradi raka in bolezni srca in ožilja.**

## Vegetarijanska hrana ščiti srce

Zdravniki Univerze v Oxfordu so z dolgoletno raziskavo, v kateri je sodelovalo približno 45.000 udeležencev, dokazali, da morajo vegetarijanci manj pogosto v bolnišnico zaradi bolezni srca kot jedci mesa in da zaradi njih redkeje umrejo. Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok smrti v zahodnem svetu.

Raziskava britanskih znanstvenikov je pokazala, da sta bila pri vegetarijancih krvni tlak in raven holesterola v povprečju bistveno nižja. Z visoko stopnjo holesterola se poveča tveganje za pojav arterioskleroze, srčne in možganske kapi. V nasprotju s tem rastlinska prehrana in gibanje dokazano znižujeta nivo holesterola.

Vir: University of Oxford, *The American Journal of Clinical Nutrition*

<http://ajcn.nutrition.org/content/early/2013/01/30/ajcn.112.044073.abstract>

## 90 gramov rdečega mesa dnevno zmanjša pričakovano življenjsko dobo za 30 minut na dan

90 gramov rdečega mesa dnevno zmanjša pričakovano življenjsko dobo do 30 minut na dan. Preračunano na celo življenje to pomeni približno 1,2 leti.

Kdor poje veliko sadja in zelenjave, pa lahko pridobi dve uri na dan. Do tega sklepa je prišel biostatistik prof. David Spiegelhalter, ki je v *Journal of British Medical Association* poročal o vplivih nekaterih navad na življenjsko dobo.

Vir: David Spiegelhalter: *Using speed of ageing and »microlives« to communicate the effects of lifetime habits and environment.* *BMJ* 2012; 345.

<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.e8223>

## Nasičene maščobe iz hrane živalskega izvora poslabšajo delovanje možganov

»Zahodnjaška prehrana« - oblika prehrane z visokim vnosom nasičenih maščob iz mesa in mlečnih izdelkov ter rafiniranih ogljikovih hidratov - lahko poškoduje različne možganske sisteme.

Številne raziskave so pokazale povezavo med zahodnjaško prehrano in motenimi kognitivnimi funkcijami - in celo razvojem nevrodegenerativnih motenj.

Vir: Francis H, Stevenson R et al.: *The longer-term impacts of Western diet on human cognition and the brain; Appetite.* 2013 Jan 3.

**Naši možgani potrebujejo večkratno nenasičene maščobne kisline, ki jih najdemo v rastlinskih oljih, kot so orehovo olje, laneno olje, olje pšeničnih kalčkov, olivno in avokadovo olje.**



[Prevedeno iz *Freiheit für Tiere*, št. 3/2013, str. 36]  
Prevedel: mag Martin Vrečko

## Ponovno škandal z mesom: Obnovljeno pokvarjeno meso

V klavnici v Coburgu na Bavarskem so daljše obdobje neužitno meso sistematično zbirali in „obnavljali“.

Pokvarjeno meso so pod roko zelo poceni prodajali nekaterim mesarijam in restavracijam.

Strokovnjak za prehrano profesor Manfred Gareis predvideva, da je nezakonito spreminjanje pokvarjenega mesa v užitno meso bilo razširjeno, je poročal animal-health-online 8.6.2013.

## Raziskava: Meso in mlečni izdelki so krivi za slabše zdravstveno stanje v starosti

V 16 let trajajoči raziskavi je bilo ugotovljeno, da ljudje z „zahodnjaško prehrano“ - ki zaužijejo veliko rdečega in predelanega mesa ter mlečnih izdelkov - umirajo mlajši in bolj pogosto trpijo za kroničnimi boleznimi, kot so bolezni srca, kap, rak in duševne motnje, kot ljudje, ki se izogibajo takšni hrani.

Raziskovalci so analizirali podatke 5.350 udeležencev iz raziskave Whitehall-II v Londonu in ocenjevali prehranske vzorce z uporabo indeksa alternativne zdrave prehrane (AHEI), da bi ugotovili stopnjo tveganja za nastanek bolezni. Ljudje z boljšimi vrednostmi AHEI so bili v starosti na splošno boljšega zdravja.



Vir: Akbaraly T. et al.: Does overall diet in midlife predict future aging in phenotypes? A cohort study. *Am J Med.* 2013; 126:411-419.

**Smrt ima rada meso.**

## Meso ni dober vir železa za majhne otroke

Prehranjevanje dojenčkov z rdečim mesom je glede na trenutna znanstvena spoznanja ne le nepotrebno, temveč zelo verjetno tudi zelo škodljivo.

To je ugotovila dr Ulka Agarwal, direktorica kliničnih raziskav zdravniške komisije Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM).

Ozadje: Nekateri zdravniki so priporočali rdeče meso kot dopolnilno hrano za dojenčke, saj lahko pride v tej dobi do anemije zaradi pomanjkanja železa. Vendar pa do pomanjkanja železa pri tistih, ki ne jejo rdečega mesa, ne prihaja pogosteje kot pri tistih, ki jejo meso.

Dr Ulka Agarwal je v svojem znanstvenem delu pokazala na negativne učinke uživanja mesa, med njimi rak, bolezni srca in sladkorno bolezen tipa 2. Za dojenčke priporoča z

železom bogata živila rastlinskega izvora, kot so zelena listnata zelenjava, stročnice in polnozrnat izdelke, da se spodbudi razvoj zdravih prehranjevalnih navad.

Vir: Agarwal U. *Rethinking red meat as a prevention strategy for iron deficiency. Infant Child Adolesc Nutr.* Objavljeno pred tiskom 04.06.2013.



**Raje ne za majhne otroke.**

## Raziskava: Jajca povečajo tveganje za pojav sladkorne in srčno-žilnih bolezni

Ljudje, ki pojejo veliko jajc, imajo več možnosti za razvoj srčno-žilnih bolezni in sladkorne bolezni.

To je pokazala meta analiza 14 raziskav objavljena v reviji *Atherosclerosis*. Za tiste, ki so že zboleli za sladkorno bolezenijo in so jedli največ jajc, se je tveganje za pojav bolezni srca povečalo za 83%.

Vir: Li Y, Zhou C, Zhou X, Li L. *Egg consumption and risk of cardiovascular diseases and diabetes: A meta-analysis. Atherosclerosis.* Objavljeno pred tiskom 17.04.2013.



**Kdor opusti jajca, s tem naredi nekaj dobrega zase in za kokoši.**

## Ameriška raziskava: Rastlinojedci živijo dlje kot mesojedci

Vegetarijanci živijo dlje kot jedci mesa in manj pogosto zbolijo za boleznimi srca. To je izid raziskave univerze Loma Linda v Kaliforniji s 73.308 udeleženci.

Med udeleženci raziskave, ki so jih spremljali šest let, je bilo 5.548 veganov, 21.177 lakto-ovo-vegetarijancev, 7.194 takih, ki so jedli tudi ribje meso, 4.031 ljudi, ki so redko jedli meso in 35.358 ljudi, ki so redno jedli različne vrste mesa.

Izidi so potrdili koristnost rastlinske prehrane za zdravje, še posebno za bolezni srca, sladkorno bolezen in odpoved ledvic.

»Ljudje bi morali upoštevati te rezultate, ko sprejemajo odločitve o prehrani,« pravi dr. Michael Orlich, glavni avtor raziskave.

Vir: *Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2, JAMA Internal Medicine*, 03.06.2013

[Prevedeno iz *Freiheit für Tiere*, št. 4/2013, str. 44]  
Prevedel: mag Martin Vrečko



# Will Tuttle

**Will Tuttle je avtor knjige, svetovne uspešnice, The World Peace Diet, ki je v slovenščini izšla pod naslovom Hrana za mir. Ob izidu knjige je Slovensko vegansko društvo organiziralo predavanje avtorja. Dr. Will Tuttle je priznani pedagog, avtor, pianist in skladatelj, ki predava in nastopa v Severni Ameriki in Evropi. Na univerzi U. C. Berkeley v ZDA je opravil doktorat na temo poučevanja intuicije. Na visokošolskem nivoju je predaval o kreativnosti, humanističnih vedah, mitologiji, religiji in filozofiji. Poznan je po svojih razumljivih in navdihujočih predavanjih, ki pogosto vključujejo izvirno glasbo za klavir in slike živali, ki jih je naslikala njegova žena Madeleine, vizionarska umetnica iz Švice.**

V enem od vaših predavanj, ki sem jih videla na internetu, pravite, da vaša knjiga Hrana za mir (The World Peace Diet) temelji na raziskavi. Za kakšno raziskavo gre?

Vegan sem 33 let, tako, da je velik del raziskave moje lastno življenje, saj sem se veliko naučil o prehrani, predvsem veganski. Imam tudi doktorat s kalifornijske univerze Berkley. Študiral sem filozofijo in pedagogiko, zato sem opravil veliko raziskav s področja sociologije, antropologije, zgodovine, psihologije, filozofije, pedagogike, raziskave o miru, o ženskah, o zdravju .. in sem v osnovi poskušal videti čim globlje v težave, ki jih ima družba, ter prepoznati gonilne sile v ozadju, gledano z različnih vidikov: ekonomskega, okoljskega, socialnega ali duhovnega vidika. Bil sem tudi zenovski menih v Koreji, zato so bile to tudi notranje raziskave v smislu razumevanja svojega uma in zavesti - kako sem programiran s strani družbe, zahodne družbe, v kateri sem odrasel.

Raziskava je bila dejansko kombinacija raziskave notranjosti, izkušenj vegana, izkušenj človeka, ki meditira in poskuša razumeti svoj um ter zunanje raziskave, ki pa ni obsegala le prehrane in prehranskih navad, temveč tudi daljnosežne posledice naše izbire načina prehranjevanja: kakšen vpliv ima to na okolje, kako doprinaša k nastanku vojn, k dominaciji nad ženskami, izkoriščanju živali, uničevanju habitatov prostoživečih živali, lakoti, kako to vpliva na delavci zaposlene v klavnicah itd. In kako vse to skupaj ustvarja osnovno, ključen problem v naši družbi, saj se pri tem odklopimo od svoje naravne modrosti in sočutja. Raziskava je bila holistična, bila je tako analitična kot intuitivna. Tudi kot glasbenik, sem profesionalni pianist in skladatelj, mislim, da je pomembno, da znamo najti povezavo med ritmi našega razmišljanja, občutkov, pravzaprav ritmom oz. vibracijo naše družbe, kot so zaskrbljenost in strahovi, ki jih ljudje občutijo, in nasiljem nad živalmi, in spoznamo, da se nam to vrača. To je bila osnova raziskave: kako te povezave delujejo.



**Will Tuttle, avtor knjige Hrana za mir**

**Kaj lahko poveste na splošno o vsebini knjige?**

Mislim, da je knjiga Hrana za mir prva knjiga, ki se osredotoči na našo rutino surovega ravnanja z živalmi za hrano in druge proizvode ter tega problema ne postavi le kot enega od mnogih problemov te družbe, temveč kot naš osrednji PROBLEM. Gre za ključno, podivjano gonilno silo, ki je v ozadju vseh problemov, ki jih imamo. Naše nasilje do živali posredno in neposredno vpliva na nas. Ne le da povzroča uničenje v zunanjem svetu, temveč tudi zmanjšuje našo lastno inteligenco, našo tenkočutnost. Posledično se ne moremo učinkovito spopasti s problemi, ki jih povzročamo. Postanemo kot otroci, ki verjamemo uradno predstavljenim »zgodbicam«, saj nočemo pogledati globlje, to je v svoj način prehrane, ki je najmočnejša povezava s celotno naravo, z našo civiliziranostjo. Gre za veliko razkritje, saj nam pokaže, kako lahko v pozitivni smeri preoblikujemo našo družbo. In če kot družba ne bomo šli v smeri veganstva, ne bomo preživeli. Nasilje nad živalmi ne uničuje le njih, temveč uničuje tudi nas. To moramo razumeti. Vztrajno prihaja nazaj. Zagotovo. Le da tega ne vidimo in ne prepoznamo.

V nekem predavanju ste dejali, da je skorajda čudež, da kdo sploh postane vegetarijanec oz. vegan, zaradi močnega vpliva, ki ga ima na nas okolje, torej naši starši in drugi ljudje, ki nas uvedejo v način prehranjevanja z mesom. Od kod po vašem mnenju prihaja odločitev posameznika postati vegan?

Mislim, da je toliko različnih razlogov kot je posameznikov. Razlogov je lahko veliko. Mnogo ljudi na začetku naredi ta korak zaradi zdravstvenih razlogov, saj verjamejo, da bodo bolj zdravi ob uživanju rastlinske hrane, z manj holesterola, nasičenih maščob itd. Jaz sem to storil zaradi živali in zaradi svetovne lakote, ko sem se zavedel, da z žitom pitamo živino, medtem ko ljudje umirajo od lakote. Zavedel sem se tudi, kako te uboge živali trpijo, kako grozljivo ravnajo z njimi in nisem več hotel jesti mesa. Ne le da nisem hotel biti povzročitelj tega, mesa prav nisem hotel več jesti, saj je to grozno. Posebno če imamo željo po duhovni rasti, če želimo postati zrelejši, gledano psihološko, ne moremo več povzročati trpljenja drugim.

Mislim, da sta to dva glava razloga, da se ljudje odločijo za veganstvo/vegetarijanstvo. Najprej za svoje lastno zdravje, kar je v redu, saj smo bolj zdravi, smo zato boljši državljani. To je dober razlog.

Drugi razlog pa je zaradi drugih, zaradi živali, vsega življenja v naravi, za prihodnje generacije, zaradi ljudi, ki trpijo lakoto itd.

**Veliko organizacij za pravice živali promovira veganstvo. Nekatere med njimi se namenoma izogibajo objavljanju slik in filmov, ki prikazujejo mučenje živali. Raje izberejo bolj blago obliko, ki govori o prednostih veganske prehrane ter o tem, kako so živali lepe. Menite da je pomembno, da se ljudem včasih pokažejo brutalnosti, ki jih doživljajo živali?**

Da, mislim, da to pomaga. Videl sem na stotine teh posnetkov, najbrž sem videl vse (nasmeh). In res je grozljivo to gledati, ampak: če ne vidimo teh filmov, ne moremo vedeti, kako je zares hudo, pa tudi video posnetek ni isto, kot dejansko biti tam. Mislim pa tudi, da je grozljivo, da te živali trpijo v vakuumu in nikomur ni mar, da bi to videl. Če morajo to pretrpeti na svojih telesih, je najmanj, kar lahko storimo, če nam je mar zanje, to, da se s tem soočimo, da to vidimo in nekaj s tem naredimo. To, da vidimo njihovo trpljenje je na en način navdih, da nekaj naredimo, da se to ustavi, da to informacijo damo naprej drugim ljudem. Mene je to res podžgalo, da sem začutil, da moram nekaj ukreniti.

**Ste bili kdaj v klavnici?**

Bil sem na območju klavnice, kjer živali pripeljejo. Nisem pa bil prav v prostoru, kjer jih ubijajo, ko visijo obešene z glavo navzdol. Bil pa sem tudi v industrijskih farmah, ogradah, videl sem skoraj vse. Poleg tega sem v svoji mladosti tudi samo ubil živali, to so bili piščanci, ubil sem našo kravo oz. pomagal pri tem. Videl sem veliko tega, nisem pa videl vsega.



**Ljudje, ki jedo meso, navadno ne ubijajo živali za hrano sami, ampak nekdo drug zanje opravi to umazano delo. Kako pa je s temi ubogimi ljudmi, ki delajo v klavnicah? Kako, mislite, da se počutijo in kako se spopadajo s samim delom, ki ga opravljajo? So vendar samo ljudje, kot sva vi ali jaz...**

Delavci iz klavnic ali delavci v industrijskih farmah zelo trpijo, saj je to res najslabše delo v naši družbi. Obstaja bolezen, ki se imenuje *Perpetration induced traumatic stress disorder* (post-travmatični stres zaradi zagrešitve hudodelnega dejanja). Kot storilci nasilnega dejanja (klanja) doživljajo travmatični stres. Gre za psihično bolezen. Ko se vrnejo na svoje domove, v skupnosti, kjer živijo, pogosto zagrešijo strašna dejanja, v svojih družinah, do sosedov in drugih ljudi, nato pa pristanejo v zaporu. Imajo tudi najvišjo stopnjo samomorilstva, so zasvojenici z drogami, alkoholom. S tem, ko jim naložimo, da umazano delo opravijo namesto nas, škodo povzročamo tudi njim in smo za to odgovorni.

**Vaša knjiga in vaša predavanja imajo zelo pozitiven vpliv na ljudi. Se spomnite kakšnega primera, da se je zaradi prebrane vaše knjige nekdo odločil za veganstvo?** Veliko je teh situacij, ko ljudje rečejo: Zaradi vaše knjige sem postal vegan! (nasmeh) Velikokrat so to ljudje, ki že delujejo v tej smeri. Nekoč pa sem dobil e-mail od nekega lovca, ki je prišel na moje predavanje, ki sem ga imel v Oklahoma Cityju, v ZDA. Bil je lovec in fotograf, za kar je prejemal plačilo, torej si je denar služil s prodajanjem fotografij o lovu raznim revijam. Na predavanje je prišel z ženo, ki je že bila na enem prejšnjih predavanj in je kupila knjigo, ki jo je potem tudi on prebral. Po predavanju je prišel do mene in rekel: Želim, da veste, da sem postal vegan. Prenehal je loviti in tudi jesti meso. Popolnoma je spremenil svoje življenje. Vsak se lahko spremeni.

**Še zadnje vprašanje. Proizvodnja mesa povzroča tudi ogromno škodo našemu okolju in podnebnju. Zdi se, da človeštvu zmanjkuje časa. Kaj menite o naši prihodnosti, če nadaljujemo s takšnim ravnanjem še naprej?**

Res so kritični časi in res nam v nekem smislu zmanjkuje časa. Kot vrsta vršimo napade najvišje stopnje na tropski deževni gozd, oceane, podnebje in življenje na sploh. Vse to uničujemo s svojim ravnanjem. Največji vzrok za okoljsko pustošenje je človeško hotenje po uživanju mesa, mlečnih proizvodov in jajc. To je zagotovo daleč najbolj uničevalno dejanje za okolje, ki ga lahko storimo. Če nam





**Will Tuttle med predavanjem v Ljubljani avgusta 2013**

je res mar za svet in okolje, potem naj bi postali vegani in se preusmerili k rastlinski prehrani.

Ne le okolje, temveč tudi vojne, nasilje ali ekonomska neenakost so prav tako veliki problemi. Za pozitivno prihodnost, ki jo po mojem mnenju lahko imamo, je najpomembnejša stvar, ki jo lahko naredi vsak, to, da se potrudi razumeti, kako daljnosežne posledice ima izbira

naše prehrane ter se zato preusmeri k veganski oz. rastlinski hrani in načinu življenja. Nato pa spodbudi druge ljudi, da storijo enako, torej deli z njimi to idejo. Gre namreč za zelo pereč problem, ki pritiska na nas, da ukrepamo takoj.

*Gretta Mikuž Fegic*



# Zobozdravstvo in veganstvo

**Življenjska pot me je k sreči pripeljala do točke, da sem po dvajsetih letih vegetarijanstva prešel na vegansko prehrano. Z vegetarijanstvom sem se srečal že pri petnajstih letih, ko sem obiskal delavnico na to temo in se mi je za vedno vtisnil v spomin stavek, da ima meso okus po smrti. Od takrat nisem nikoli več zaužil mesa. Ko pa sem začel spoznavati ozadje predvsem jajčne in mlečne proizvodnje, pa sem prišel do meje, da me je stopnja zavedanja krutosti te industrije v relativno kratkem času spreobrnila v vegana.**

Študiral sem na Medicinski fakulteti v Ljubljani, kjer sem na smeri zobozdravstva spoznal osnove zdravega prehranjevanja. Tudi kasneje sem prebiral veliko literature na to temo, vendar še zdaleč ne morem trditi, da je moje znanje s tega področja takšno, kot je znanje specialista za prehrano. Vedno več svetovnih organizacij s področja prehrane pa trdi, da je veganstvo primeren in zdrav način prehranjevanja v vseh obdobjih človeka, tako za nosečnice, doječe matere, otroke, mladostnike, odrasle, starostnike, kot tudi športnike. Da se strinjam z njimi več kot dovolj pove to, da sem tudi sam vegan. Kot zdravnik zagotovo ne bi živel na način, za katerega bi menil, da ni dobro za moje zdravje.

Vendar veganstvo ni zgolj skrb za lastno zdravje. Čim več se poskušam prehranjevati z živili, ki so ekološkega porekla in s tem spodbujam lokalno pridelano hrano, s katero manj onesnažujemo okolje. Pomembno se mi zdi, da država spodbuja ločevanje odpadkov, vendar je na nas, da se potrudimo in zbiramo odpadke ločeno. Velikokrat sodelujem pri finančni ali drugi obliki pomoči zapuščenim in pomoči potrebnim živalim. V brežiškem zavetišču vzamem na sprehod še kakšnega psa, saj je bolj zabavno, kot se sprehajati sam, pa še dobro delo narediš. Ne kupujem več produktov iz živalskih proizvodov, pa naj bodo to oblačila, obutev ali karkoli drugega. Veliko je takšnih dejanj v mojem vsakdanu, kjer upam in se trudim, da delam za dobro živali in našega planeta. Želel bi pozvati vse, da tudi sami pri sebi razmislijo, kaj je v njihovi moči, da naredijo svet lepši. Uporabite domišljijo, ozrite se naokoli, živali in planet nas potrebujejo. Samo treba je odpreti oči in videti, kaj lahko narediš ti kot posameznik. Takšno dejanje pa te napoji še z dobrim občutkom, da si nekomu pomagal.

Moja dejanja pa se ne zaključijo zgolj v zasebnem življenju. Nadaljujejo se tudi v službi, kjer kot zobozdravnik delam v Zasebni zobni ordinaciji v Brežicah. Že leta je, ko sem naredil zadnjo amalgamsko plombo, ki so v nekaterih državah sveta celo prepovedane, saj škodujejo zdravju. Čim več poskušam delati s trdotkivnim laserjem, ki ga uporabljam namesto vrtnanja s klasičnim svedrom in še pri mnogih drugih oblikah zdravljenja. Večinoma pri vrtnanju s svetlobo laserja ni potrebna anestezija in je negativen učinek na zdravje še manjši. Z laserjem odstranim tudi veliko manj zobne substance in se tako trudim, da ohranim



**Jure Poglajen, dr. dent. med**

čim več naravnega zoba. S podpornim zdravljenjem obzobnih tkiv z laserjem preprečujem razvoj boleznin in ohranjam zdrava obzobna tkiva in s tem zmanjšujem potrebo po protetičnem zdravljenju. Z njim dosegamo velike uspehe tudi pri zdravljenju aft v ustih, herpesu in še bi lahko našteval. Poleg tega pa poskušam ljudi poučiti, kako pomembno je zdravje zob za splošno zdravje. Dokazano je, da bolezni zob in obzobnih tkiv vplivajo na razvoj sistemskih boleznin srca, jeter, pljuč, sladkorne boleznin in drugih. Te bolezni pa lahko vplivajo obratno na razvoj boleznin zob. Vemo, da zdrava, raznolika veganska prehrana zmanjša tveganje za razvoj teh boleznin ali jih celo prepreči in odpravi. Z vegansko prehrano tako resnično



naredimo veliko dobrega za naše telo. Poudarjam pa, da se je treba prehranjevati raznoliko, saj vsak način prehranjevanja lahko privede do bolezni, če ni pripravljen s pestrim izborom živil.

Svojega pogleda na svet in prehrano ne želim nikomur vsiljevati. Ljudi želim poučiti o živalski industriji, o dobrih vplivih veganstva in kako vidim, da lahko spremenimo svet na bolje, vsak pa se potem sam pri sebi ustvari svoje mnenje, kaj se mu zdi dobro in kaj slabo. Zato je tudi v čakalnici ordinacije zmeraj na voljo kakšna revija Osvoboditev živali, različni letaki, kjer organizacije poučujejo ljudi ali jih spodbujajo, zakaj podpisati kakšno izmed peticijo ali se odločiti za drugačen način življenja, kot nam ga je prinesel sodobni svet. Menim, da je potrebno

učiti že zelo male otroke, zato lahko v ordinaciji prelistajo simpatično otroško knjigo o tem, zakaj ne jesti mesa. Za nasvete tako o veganskem načinu življenja, kot tudi o zobozdravstvu poskušam biti čim bolj dostopen ljudem, zato sem vedno na voljo preko telefona ali maila, ki ga lahko najdete na spletni strani [www.zobozdravnik-brezice.si](http://www.zobozdravnik-brezice.si) ali preko facebooka, ki je trenutno zelo dober medij tudi za izobraževanje. Naenkrat se mi zdi, da se moje življenje veliko vrti okrog teh tem. Ampak me to osrečuje, saj menim, da delam prav in sem vesel, ko vidim, da je čedalje več somišljenikov in lahko spremenimo svet v planet prijazen vsem bitjem, ki živimo na njemu.

*Jure Poglajen, dr. dent. med.*

**Na svetu ne more biti miru in sreče,  
dokler človek izkorišča živali  
za hrano in v druge namene.**



**EVOLVE!**  
Campaigns

**Za nekatere stvari se moramo zavzemati,  
sicer je naše življenje prazno.**

# Dolgo pričakovani vegetarijanski piknik ponovno v Mariboru

Prvi veliki vegetarijanski piknik na Limbuškem nabrežju v Mariboru smo organizirali 1. oktobra 2005 v sodelovanju z ekologi, mirovniki, zagovorniki miroljubnega kmetijstva, zaščitniki živali in glasbeniki, z namenom, da bi čimveč ljudem pokazali, da je odlična hrana lahko tudi brezmesna hrana in hkrati, da s takšnim načinom prehranjevanja lahko ljudje veliko naredijo za ohranitev narave. Idejo o organiziranju vegetarijanskih piknikov smo nato nadaljevali tudi v drugih krajih po Sloveniji, poleg največjega v Ljubljani smo jih organizirali tudi v Celju, Novi Gorici, Brežicah, Izoli, Kopru, v Ljubljani in Mariboru smo jih organizirali vrsto let.

Letos smo organizirali piknik na Limbuškem nabrežju 28. avgusta, v sodelovanju z mariborskim zavodom Subkulturni azil, ki je želel svoje tradicionalno koncertno dogajanje pod imenom No border Jam dopolniti z našimi izkušnjami organiziranja vegetarijanskih piknikov. Namreč, v krogih anarhopunk glasbenikov, ki so najpogostejši nastopajoči na teh festivalih, je vegetarijanstvo njihov povsem običajni način prehranjevanja.

Z različnimi načini aktivnosti naše društvo nenehno nagovarja ljudi, naj se zavedajo uničujoče agresije do živih bitij in hkrati, da s tem veliko naredijo tudi za svoje zdravje. O vplivu hrane na zdravje človeka, ki je bresmesna oz. ki ni živalskega izvora, je že veliko napisanega, tako v knjigah, člankih ter seveda v internetnih medijih, ki na zelo enostaven in hiter način ozaveščajo človeka, da se začne s tem zavedati tudi bistva svojega namena in bivanja na Zemlji.

Zaradi prehitrega ritma življenja namreč v današnjih časih ljudje vse pogosteje posegajo po nekvalitetni, nezdravi in ne nazadnje škodljivi prehrani. Med razlogi za vse večje število ljudi, ki se odpovedujejo mesni oz. živalski hrani nasploh, se pogosto navajajo različne bolezni, povezane s takšnim načinom prehranjevanja, poleg tega tudi neodgovoren odnos do živali in prevelika obremenitev za okolje.

Z vegetarijanskim piknikom na čudoviti lokaciji Limbuškega zaliva smo torej želeli izraziti svoj pozitiven odnos do drugačnega, bolj zdravega načina življenja in hkrati načina življenja, ki pripomore k ohranjanju narave.

Priprave na piknih so potekale skoraj dva meseca, vse od medijskega oglaševanja, pridobivanja sponzorjev in seveda v največji meri privabljanja glasbenikov in ponudnikov, tako hrane, kot drugih izdelkov, ki niso povezani z mučenjem živali. V Subkulturnem azilu je ogromno dela naredila čudovita ekipa treh mladih ustvarjalcev (Tanje, Petra in Anite), seveda ob velikih zalaganjih njihovega vodje gospoda Dušana Hedla. S



Na sliki z leve: Stanko Valpatic, Dušan Hedl, Subkulturni azil, dr. Andrej Fištravec, mariborski župan, z ženo Ireno Polak Fištravec

strani našega društva se je prav tako veliko angažiral naš predsednik Stanko Valpatic, ter članice Dita Kastelic, Blanka in Nina, ter na samem dogodku skoraj dvajset naših zvestih članov, in celo njihovih prijateljev, saj si brez njih izvedbe piknika niti ne predstavljamo.



Častni pokrovitelj dogodka je bil mariborski župan, gospod dr. Andrej Fištravec.



Vegetarijanski piknik, kot dogodek, za katerega je vedela celotna Slovenija, je bil izvrstno pripravljen, pridobili smo več kot 80 ponudnikov veganske hrane - burgerjev, »zrezkov«, pasulja, zelenjave, presnih tort, veganskih sirov, olj, eko vin in slaščic ter drugih izdelkov ( knjig, CD-jev, nakita, torbic, majic,...). Vsi ponudniki so objavljeni v knjigi, ki je izšla pri Subkulturnem azilu, z dodatno vsebino - ponudbo vrste vegetarijanskih receptov in člankov v povezavi s prizadevanji za pravice živali in ohranjanjem narave ( knjigo je možno pri Subkulturnem azilu še vedno tudi kupiti ). V njej so predstavljeni tudi sponzorji, ki se jim zahvaljujemo, pri čemer moramo povedati, da smo sponzorje tudi izbirali, ni bil pomemben samo njihov finančni prispevek, temveč tudi njihovo poslanstvo, ki ga z dejavnostjo sporočajo. Nekateri, ki jih nismo želeli, so se prav čudili, kako je danes »v teh časih« to mogoče.

Osnovna ideja prireditve je bila prireditve, ki je obiskovalcem predstavljala in ponujala drugačen način življenja, ki so se za tak način življenja odločili zaradi zdravstvenih, ekoloških, verskih, etičnih ali duhovnih razlogov, kot tudi vsem ljudem, ki so lahko okušali raznovrstno vegansko hrano.

Sejemske aktivnosti in predstavitev razstavljalcev in ponudnikov na stojnicah je spremljal sproščen in inovativen ustvarjalni program (delavnice, igre na prostem) za otroke in mladostnike ter kulturno-glasbeni program v sklopu tradicionalnega glasbenega festivala No Border Jam. Sodelovalo je 15 glasbenikov oz. skupin iz Slovenije, Hrvaške, Poljske, Avstrije, ki so veterani akustičnih in kantavtorskih nastopov, kot tudi glasbeniki, ki so predvsem tradicionalni pankerji.

Druge aktivnosti, ki so se odvijale, so bile predavanja o zdravem načinu življenja in veganski prehrani, ki ga je imel gospod Ivan Soče ( SITIS ), joga na travi, gongi, program za otroke in ustvarjalni program, namenjen promociji in spodbujanju ustvarjalnosti in razširjanju zavesti o pomembnosti ustvarjanja v človekovem življenju, ki ga je organiziral Mariborsku ustvarjalni sejem MAUS.



Prireditve smo izvedli kljub slabšemu vremenu, ki nam je po večtedenskih vročih dnevih prinesel jutranji dež, zaradi česar se veliko najavljenih stojničarjev prireditve ni udeležilo oz. so se nam pridružili popoldan. Mnogi so se nam oglasili v naslednjih dneh in sporočili, da jim je bilo žal, ker so slišali, da so bili tisti, ki so prišli, izjemno zadovoljni, saj so prodali skoraj vse, kar so prinesli. Hrana je bila izvrstna, prvič je naše društvo predstavilo nov vege burger, ki se bo kmalu tudi prodajal v trgovinah z zdravo prehrano.

naslednjih dneh in sporočili, da jim je bilo žal, ker so slišali, da so bili tisti, ki so prišli, izjemno zadovoljni, saj so prodali skoraj vse, kar so prinesli. Hrana je bila izvrstna, prvič je naše društvo predstavilo nov vege burger, ki se bo kmalu tudi prodajal v trgovinah z zdravo prehrano.



**Stojnica Društva za osvoboditev živali in njihove pravice**

Žal zaradi napovedi slabega vremena, ki pa se k sreči ni povsem uresničila ( razen jutranjega rahlega dežja, ko smo stojnice pripravljali tako, da nam je curljalo za vratom), ni bilo toliko obiskovalcev kot smo jih pričakovali. Že dopoldanska razjasnitev in popoldansko sonce pa sta privabila okoli tisoč obiskovalcev, nekateri so prihajali še v poznih popoldanskih urah, vsi pa so bili izredno zadovoljni s celotno ponudbo, tako s hrano in drugimi vzporednimi dogodki.

Javnosti smo z organizacijo vegetarijanskega piknika sporočali, da si še naprej prizadevamo za osveščanje ljudi o hrani, ki ni živalskega izvora, s čimer želimo prispevati k zmanjšanju množičnega ubijanja in mučenja živali za hrano ljudi, ki ni potrebna, oz. jim celo škodi. S promocijo namena vegetarijanskega piknika, ki smo jo izvajali več kot mesec dni pred prireditvijo in s tem ozaveščali ljudi, smo bili izjemno zadovoljni. Informacije in članki so bile objavljene tako v tiskanih kot internetnih medijih, še posebej moramo omeniti mariborski tednik 7dni in njegovega urednika gospoda Bojana Tomažiča, ki si že vrsto let prizadeva za cilje, ki so tudi cilji našega društva.

Predstavljamo tudi našeg partnerja v prireditvi, Subkulturni azil Maribor, ki deluje v organizacijski obliki zavoda za umetniško produkcijo in založništvo od leta 1999. V okviru zavoda delujejo, se razvijajo in vzpostavljajo različni projekti kulturne, informativne, družbene in raziskovalne narave. V letu 2012 se je pod okriljem zavoda vzpostavil nov medij - internetna televizija SI.TV.

Poleg založniške dejavnosti so področja delovanja zavoda še kulturni management in posredništvo, umetniško ustvarjanje in poustvarjanje, raziskovanje in eksperimentalni razvoj na področju družboslovja oziroma humanistike, distribucija in promocija kulturnih dobrin ter zasnova in izvedba mednarodnih projektov ter sodobna glasbena ustvarjalnost in poustvarjalnost ter multimedijski projekti.

*Dita Kastelic*



# Vegafest

V soboto, 21. septembra 2013, se je v Mostecu v Ljubljani odvil prvi veganski piknik Slovenskega veganskega društva. Namen piknika, ki bo postal vsakoletna stalnica društva, je promocija vitalnega načina življenja, sožitja z okoljem in živalmi, sproščeno druženje in spoznavanje podobno mislečih ljudi, povezovanje društev, podjetij in organizacij s podobno vizijo ter cilji.

Druženje ob prijetni glasbi in v veseli družbi je letos trajalo od jutranjih pa vse do večernih ur. Na dogodku so se predstavila društva, organizacije, podjetja, trgovine in ostali, ki so nudili vegansko hrano in ostale ljudem, živalim in okolju prijazne izdelke. Dan so popestrile delavnice poslikave obraza in tečaja capoeire ter glasbeni nastopi v živo.

Na Vegafestu se je predstavilo tudi Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, ki je bilo v prejšnjih letih organizator podobnega dogodka. Obiskovalci so se na naši stojnici lahko seznanili z delom društva, dobili brezplačen izvod revije Osvoboditev živali in druge publikacije.

*Mag. Martin Vrečko*



**Vegafest je pritegnil veliko obiskovalcev**



Foto: Valteri Mulkahainen, Solent News





»Namenite 0,5 % od vaše dohodnine Društvu za osvoboditev živali in njihove pravice. Ne izgubite ničesar, v društvu pa bomo s pomočjo vašega prispevka lahko naredili še več za živali. Če omenjenega pol odstotka dohodnine ne namenite za donacije, ostane državi.«

Nina Osenar, članica Društva za osvoboditev živali in njihove pravice

(obrazec najdete na naslednji strani ali na [www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org))

***Dokler ljudje mislijo,  
da živali ne morejo čutiti  
morajo živali čutiti,  
da ljudje ne znajo misliti.***

Josef Krassnitzer (ROBINSON)



**PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:**\_\_\_\_\_  
(ime in priimek davčnega zavezanca)\_\_\_\_\_  
(podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)\_\_\_\_\_  
(poštna številka, ime pošte)

Davčna številka

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

\_\_\_\_\_  
(pristojni davčni urad, izpostava)

**ZAHTEVA**  
**za namenitev dela dohodnine za donacije**

Ime oziroma naziv upravičenca

Dav

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca								Odstotek (%)
Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice	6	8	8	4	4	9	3	0	

\_\_\_\_\_  
Davčna številka upravičenca Odstotek (%)

V/Na \_\_\_\_\_, dne \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
podpis zavezanca/ke

**PRIPOROČILO ZA IZPOLNJEVANJE ZAHTEVE ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE**

V skladu s 142. členom Zakona o dohodnini lahko davčni zavezanec zahteva, da se do 0,5% dohodnine, po tem zakonu odmerjene od dohodkov, ki se všttevajo v letno davčno osnovo, nameni za financiranje splošno-koristnih namenov in za financiranje političnih strank in reprezentativnih sindikatov. Davčni zavezanec lahko posameznemu upravičencu nameni 0,1%, 0,2%, 0,3%, 0,4% ali 0,5% dohodnine, seštevek vseh pa ne more presegati 0,5% dohodnine.

Med upravičenci, katerim je mogoče nameniti del dohodnine, je tudi Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva. Mogoče mu je nameniti do 0,5 % dohodnine. Izpolnjeno zahtevo je treba poslati na pristojni davčni urad, lahko pa tudi na naslov društva, v kolikor ne veste, kateri davčni urad je pristojen za vas. Društvo bo zahtevo nato poslalo na pristojni davčni urad. Davčni zavezanec lahko da zahtevo za namenitev dela dohodnine tudi prek sistema eDavki na spletni strani <http://edavki.durs.si>, pisno ali ustno na zapisnik pri davčnem organu. Če nam namenite del dohodnine, s tem niste prikrajšani, saj bi sicer šel ta del vaše dohodnine v državni proračun.

Davčni organ upošteva veljavne zahteve, s katerimi razpolaga na dan 31. decembra leta, za katero se dohodnina odmerja. Zahteva velja do trenutka, ko davčni organ prejeme novo zahtevo ali preklic zahteve.



Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice  
 Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva  
 Tel.: 0315763-303, GSM: 031 499 756, internet: [www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org)  
 Transakcijski račun: 02011-0253228311, e-mail: [info@osvoboditev-zivali.org](mailto:info@osvoboditev-zivali.org)

## PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek: .....  
 Datum rojstva: ..... Te-efoni: .....  
 Mestovljulica, kraj, poštna: .....  
 E-mail naslov: .....  
 Izobrazba: ..... Poklic: .....  
 Dodatna znanja: ..... (prosimo, pišite čljivo)

**Izjavljam, da želim postati član/članica Društva za osvoboditev živali in njihove pravice ter da sem seznanjen/seznanjena s statutom društva in da ga bom spoštovali/spoštovala.**

**Opomba:**

- za mladostnike, mlajše od 15 let, morajo pristopno izjavo podpisati tudi starši (zakoniti zastopniki)
- članarina za leto 2014 za zaposlene je 25 €,
- članarina za leto 2014 za dijake, študente, upokojenke in brezposelne je 15 €,
- članarina za leto 2014 za mlajše od 15 let je 8 €
- (Prosimo, da glede članarine obkrožite isto allirajo, v katero spadate.)

S podpisom te izjave dovoljujem obde svoji osebnih podatkov za namene informiranja o delu društva (večja, akcije, informativno gradivo in drugo).

Datum: ..... Podpis: .....

Prosim, da  me obveščate o akcijah, ker želim pri njih sodelovati  
 želim, da me informirate o akcijah društva in pomembnejšim dogajanjih,  
 vendar ne želim aktivno sodelovati  
 ne želim, da me sproti obveščate o aktualnih dogajanjih, vendar društva in njegovo dejavnost podpiram

Moji predlogi: .....

Sporočila želim dobivati  po elektronski pošti  
 po pošti  
 Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite po pošti na zgoraj naveden naslov.

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice se iskreno zahvaljuje vsem članom, ki ste vestno plačali članarino in pa vsem tistim, ki ste s svojimi denarnimi prispevki pomagali društvu. Brez vaše pomoči ne bi bilo močno ali pa bi bilo zelo okrnjeno delovanje društva, tako pri izdajanju revije kot pri drugih aktivnostih. Čeprav zahvalo izrekamo kot upravni odbor društva oz. uredniški odbor revije, je to navsezadnje hvaležnost, ki prihaja od vseh živali, ki so se zaradi naših skupnih akcij morda izognile trpljenju ali celo smrti.

<b>UPN</b> Ime plačnika JANEZ NOVAK Namen / rok plačila PRISPEVEK Znesek EUR = 1,00		IBAN Polog <input checked="" type="checkbox"/> Divj <input type="checkbox"/> Referenca Ime in naslov JANEZ NOVAK NOVAKOVA 1 1000 LJUBLJANA Koda namena Namen / rok plačila 0THR PRISPEVEK Znesek EUR = 1,00 Datum plačila BIC banke prejemnika	
IBAN prejemnika in BIC banke prejemnika 5156 0201-1025-3228-311 Referenca prejemnika 00-0107 Ime prejemnika DRUŠTVO ZA OSV. ŽIVALI		IBAN 5156020110253228311 Referenca 00 0107 Ime in naslov DRUŠTVO ZA OSV. ŽIVALI IN NJIHOVE PRAVICE OSTROŽNO PRI PONIKVI 26 3232 PONIKVA Nujno <input checked="" type="checkbox"/> Izjava <input checked="" type="checkbox"/> UPN - Univerzalni plačilni nalog Posredek za spore posrednika plačilnih sistemov	



# 45.000 podpisov za vseevropsko prepoved lova

Italijansko gibanje za varstvo živali »No alla caccia« (Ne za lov) je v evropski parlament vložilo peticijo s 45.000 podpisi za vseevropsko prepoved lova. Utemeljitev: Lov moti živalsko populacijo v njenem ravnotežju in naravo zastruplja s svincem. Leto za letom nesreče pri lovu zahtevajo smrtne žrtve in poškodovance. Poleg tega je lov kršitev nekaterih zakonskih norm, kot so smernice EU\_92/43 (favna - flora - habitat) za varstvo divjih živali in smernic za varstvo ptic (2009/147).

Evropski poslanec Andrea Zanoni je spremljal gibanje »Ne za lov« pri vložitvi podpisov. Prepričan je: »Lov je barbarski običaj in je vzrok za smrt milijonov živali, nesreč pri lovu in prekrškov evropskega prava. »Čas je, da sprejmemo odločitev v smislu civilizirane družbe.«

*(Freiheit für Tiere, št. 3/2013)  
Prevod: Blanka Prezelj*

## In kakšen hobi imate vi?



[www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org)  
[info@osvoboditev-zivali.org](mailto:info@osvoboditev-zivali.org)

**svoboditev živali**

**"Lov je samo strahopeten opis posebej nizkotnega umora sobitja, ki nima šanse. Lov je stranska oblika človekove duševne bolezni."**

*Theodor Heuss (1884-1963), 1. predsednik Zvezne republike Nemčije.*



# Bruno Haberzettl

**Redakcija nemške revije »Osvoboditev živali« (Freiheit für Tiere) je prepričana: »Brunova lovska vročica« je absolutno obvezno branje za vse prijatelje živali.**

Bruno Haberzettl spada med velikane karikatur nemško govoreče scene. Njegove risbe so redno objavljene v tiskanih medijih izven državnih meja. Od leta 1995 ob nedeljah izhaja njegova tedenska karikatura v časopisu »Kronen«. Poleg tega je Bruno Haberzettl objavil že nekaj knjig s svojimi risbami.

**»Živali in narava so nekaj svetega«**

Pogovor z Brunom Haberzettlom je vodila Julia Brunke, iz redakcije »Osvoboditev živali« (Freiheit für Tiere).

**Freiheit für Tiere: Tvoja nova knjiga nosi naslov »Brunova lovska vročica«. Kako, da si izbral ravno ta naslov?**

Bruno Haberzettl: Želel sem obdelati temo, ki me že od otroštva emocionalno zelo buri. Ne gre za živali, čeprav jih rad rišem. V tem primeru gre le za psihologijo ljudi, ki lahko počno nekaj tako sprevrženega. – Knjiga je torej psevdo – psihološka obravnava o lovski vročici. Prikazujem le človeka, ki vzame v roke orožje in iz veselja do lova ustrelji žival.

**Freiheit für Tiere: V javnosti lovci radi argumentirajo, da obstajajo pametni razlogi za lov. Divje prašiče morajo streljati zato, ker drugače kmetje ne bi imeli pridelka. Lisice baje morajo streljati, češ da bi sicer zajci izumrli. pojem »lovska vročica« implicira nekaj iracionalnega ...**

Bruno Haberzettl: Natančno tako. Vročica je bolezensko stanje, zato je na naslovnici scena Sigmunda Freuda...

**Freiheit für Tiere: ...lovec na kavču z divjim prašičem kot psihoanalitikom, ki si beleži psihopatološke izvide.**

Bruno Haberzettl: Divji prašič ima nekaj takega kot nastavek za brado, kot Sigmund Freud.

**Freiheit für Tiere: Zakaj si za novo knjigo izbral ravno temo o lovu?**

Bruno Haberzettl: Ker mi je lov na divje živali emocionalno zelo blizu in ker ga občutim kot eno od največjih krivic. Lahko rečemo: »Na svetu je toliko gorja in vojn in ubogih otrok ...«, vedno prehajanje ene stiske v drugo. Vedno rečem, da si vsak lahko izbere, ali se bo zavzemal za človečanske pravice ali za varovanje narave. Na koncu koncev mora vsak stati za kakšno stvarjo in se zanjo boriti. Zame je enostavno to ta tema – narava in življenje živali. Tako so mi nasprotniki vsi, ki hočejo to uničiti, kar mi je pomembno in sveto.

**Freiheit für Tiere: Praviš, da sta narava in življenje živali zate pomembna in svéta. Lahko to podrobneje razložiš?**

Bruno Haberzettl: Zame ni hujšega, kot je izpraznjena



**Bruno v svojem ateljeju**

pokrajina, v kateri ni več življenja, nobenih živali. – V takem svetu ne bi mogel več živeti. Svet, v katerem so le ljudje, bi bil zame nočna mora.

**Freiheit für Tiere: Od kod jemlješ inspiracijo za karikature proti lovu?**

Bruno Haberzettl: To je tako kot pri tebi ali kot pri vseh, ki se ukvarjajo s problematiko lova: Z leti imamo mnogo srečanj, bereš obvestilo o lovskem plesu na dvoru, vidiš te rejene butce, ki prepevajo ob zvokih lovskega roga: »Gremo, gremo, na veseli lov ...« Lahko greš v podeželsko gostilno, kjer sedi družina lovcev. To so stvari, ki padejo vsakomur v oči, ne le karikaturistu.

**Freiheit für Tiere: Pri tvojih tedenskih karikaturah v »Kroni« (največji avstrijski časopis, op. uredništva), so bile vedno znova objavljene lovske karikature, tako v začetku tega leta, ko je alkoholizirani lovec pomotoma ustrelil nekega mlajšega moškega in ko se je zahtevala meja nič promilov za lovce. Prejemaš povratne informacije od bralcev, ki se močno razburjajo, ali takšnih, ki se s seboj strinjajo in izražajo pohvale?**

Bruno Haberzettl: Oboje. Ne moreš si predstavljati, s kakšno sprevrženo agresivnostjo in najnižkotnejšo osebno užaljenostjo reagirajo lovci na karikature. Moja žena mi je prepovedala, da bi v bodoče odgovarjal na kaj takega. Drugače sem vedno odpisal ali sem poklical po telefonu. Želel sem se pogovoriti z njimi, nisem hotel, da stvari enostavno obvisijo v zraku, a s tako primitivnimi tepci se ne da diskutirati. Lovci te obravnavajo kot odljudnega naravovarstvenika, ki hoče leve krmiti s solato... , a oni,







lovci, edini vedo, kako je v resnici z naravo. Nato me seveda veseli druge reakcija: Mnogim se zde karikature odlične in se zahvaljujejo ter pravijo, da oni prav tako gledajo na lovce.

### **Freiheit für Tiere: Če se lovci tako razjezijo, ali to torej pomeni, da je bila karikatura zadetek v črno?**

Bruno Haberzettl: Najraje bi vsak teden naredil karikaturu proti lovu. Meni bi bilo prav, če bi se lovci vsak teden razburjali. Kar pa mi da misliti je to, da lahko ljudje s tako visokim potencialom agresivnosti uporabljajo orožje!



»Pozor, pozor, polje je obkoljeno, tace kvišku in počasi pridi ven!«

Lepota narave, da ti zastane dih se razprostira pred očmi opazovalca. Dovolila bi mu, da se zdrzne ob njeni neukrotljivi divjosti, če tam ne bi bilo nekoga, ki skrbi za gojenje in red ..."  
Karikatura Bruna Haberzettla iz knjige "Brunova lovske vročica" (Založba Ueberreuter)



»Zajec, tudi jerebica in prepelica, se izkažejo z brezmejnimi življenjskimi potrebami, bodisi s spolno obsedenostjo bodisi z brezmejnimi apetitom do vsega, kar ubogi kmetje s sklonjenim hrbtom trudoma pridelajo. Tako se neredko zgodi, da cele horde zajcev (imenovanih tudi poljske piranje) v trenutku do golega pojedjo cele pokrajine. Hvala Bogu, da se z vsakoletnimi lovskimi pogoni to zlobno žival vsaj delno kroti ... Karikatura Bruna Haberzettla iz knjige »Brunova lovska vročica« (Založba Ueberreuter)

### **Freiheit für Tiere: Tvoja knjiga izide točno ob začetku lovske sezone –ko so pogoni ravno pred vrati.**

Bruno Haberzettl: Pregoni so najbolj sprevrženi od vsega: Pogoni so v tej izpraznjeni kulturni pokrajini, v kateri je od agrarne industrije vse bolno, vsaka živa meja je izruvana, vsako drevo požagano. Tu je le par pribežališč, dve vrsti žive meje, v kateri sta dva zajca in ena prepelica. In te je potem treba z verigo gonjačev pregnati iz pribežališča in ustreliti. - No, to je pa res herojsko dejanje!

### **Freiheit für Tiere: To izpraznjeno kulturno pokrajino si tudi že narisal v eni od karikatur: prazna polja, brez žive meje, brez drevesa – in v sredi košček gozda v obliki kvadrata, obdan s štirimi lovskimi prežami na vsakem vogalu in lovci, ki se pripravljajo na boj z divjo naravo...**

Bruno Haberzettl: Da, natančno tako. Ta tema bi bila za naslednjo knjigo, tako rekoč nadaljevanje: industrijsko kmetovanje in prehranska industrija. V Avstriji kmeta še vedno prikazujejo kot negovalca narave. Če bi znova ustvaril knjigo, bi bila ta o kmetih. A potem se lahko izselim iz Avstrije. (smeh...) Poljedelstvo resnično uničuje naravo in to v res velikem slogu. Vse male strukture izginevajo, vse je poenoteno. Ogromni traktorji, ogromna skladišča –nenehoma škropijo z vso to kemijo. Absolutna grozljivka. Industrijsko poljedelstvo nas bo vse pomorilo. Namesto, da bi nas prehranjevalo, nas ubija z vsemi temi glifosfati in neonicotinoidi...

### **»Ne ubijaj!«**



»Pravi« kristjani vedo, da ljubi bog te zapovedi ni jemal čisto resno. Tako so pobožni lovci vedno dobrodošli v cerkvi. S svojim plenom vendar obdarujejo bogato pogrnjeno darilno mizo ..."  
Karikatura Bruna Haberzettla iz knjige "Brunova lovska vročica" (Založba Ueberreuter)

### **Freiheit für Tiere: Z jesensko lovsko sezono stojijo pred vrati tudi »Hubertove mašes«. V resnici je legenda o Hubertu nasprotna njeni razlagi: Hubert je bil divji lovec. In ko je nekega dne v rogovju jelena videl križ in slišal Kristusove besede: »Hubert, zakaj me loviš?«, se je odtlej odpovedal lovu. Pravzaprav bi se moral Hubert pri vsaki Hubertovi maši obrniti v grobu. – To bi bila dobra karikatura, ne? Kako se Hubert v grobu obrača?**

Bruno Haberzettl: (smejé) Res je zanimivo, da je ravno tisti, ki prepozna sprevrženost lova in se lovu s prisego odreka, njegov zaščitnik. Verjamem, da se identificirajo s





»Ravno v gozdu smo vedno obdani s problemi. O problematičnih medvedih in problematičnih volkovih je že bil govor, neredko pa srečamo problematične lovce. Problematični lovec nas lahko zadene.« Karikatura Bruna Haberzettla iz knjige »Brunova lovska vročica« (Založba Ueberreuter)

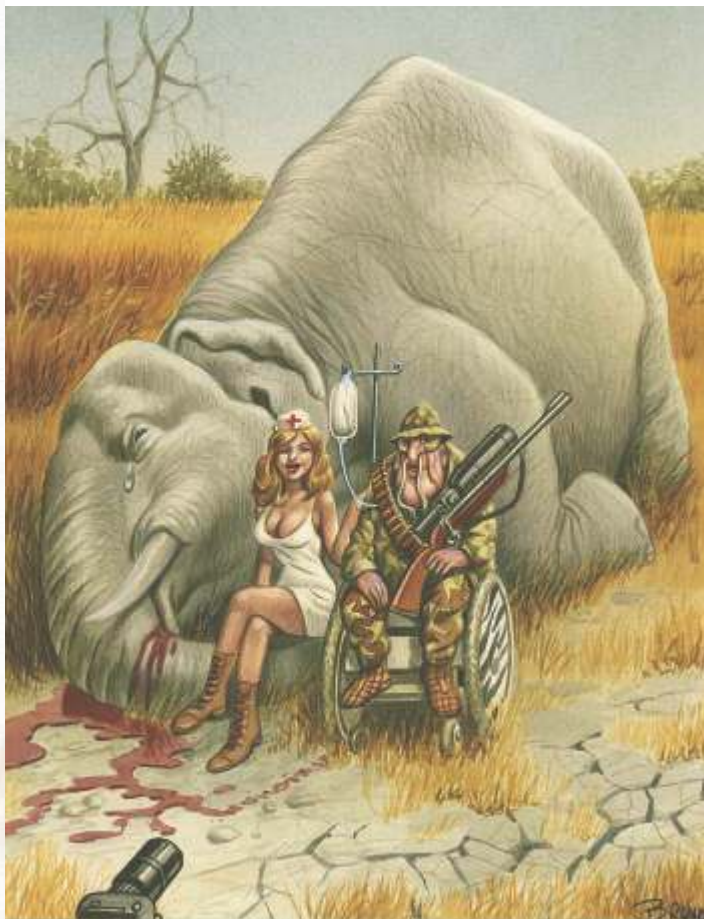


tistim prvotnim Hubertom, ki strelja okrog sebe na vse, kar se premika ... Drugi del zgodbe se enostavno skriva v temo.

**Freiheit für Tiere:** Na Hubertovi maši župnik spregovori, da naj lovec spoštuje naravo. Oni seveda spoštujejo žival, s tem da ustreljenemu jelenu položijo v gobec vejico kot poslednji grizljaj...

Bruno Haberzettl: Oh, da, oprostite, saj si to želi vsak jelen in vsaka srna, da ima takšno vejico enkrat v življenju v svojem gobcu ... (se smeji). Hubertove maše so paradoks. Cerkev in lovci tako dobro spadajo skupaj... (ali Cerkev in lovci se tako dobro ujemajo.)

»Kdaj je moški pravi mož?«



**Freiheit für Tiere:** Duhovniki blagoslavljaajo orožje, lovce, lov in tako ta krvavi hobi vojno proti stvarstvu. S tem vse to legitimirajo.

Bruno Haberzettl: Kot spremno besedilo h karikaturi »Hubertova maša« sem zapisal: »Ne ubijaj!« - »Pravi« kristjani vedo, da s to zapovedjo ljubi bog ni ravno zelo resno mislil.« Lovci so v cerkvi vedno dobrodošli, ker skrbijo za bogato obloženo darilno mizo ... Moja mama si je zaradi teh karikatur že delala skrbi, ker imajo lovci tako veliko oblast in so med seboj povezani: »Imel boš težave,« je dejala. - S tem računam in to sem prevzel nase. Resnično je tako: koncerni, cerkev, sodstvo, industrija - vse to so lovci. Potujejo streljati v Afriko; to si lahko privoščijo in to jim je v zabavo.

**Freiheit für Tiere:** Na temo »Lov v Afriki« si narisal zelo primerno karikaturu: Lovec sedi v invalidskem vozičku, priklopljen na infuzijo, medicinska sestra stoji ob njem,

lovec ima flinto v rokah - in ob njiju leži mrtev slon. Lovec pozira za junaško fotografijo. Napis pod sliko se glasi: »Kdaj je moški pravi mož?« Pozornost vzbujajo že dejstva, da je povprečna starost lovcev med 65 in 70 leti ... V teh letih ne sme več noben policist rokovati z orožjem in noben voznik tovornjaka ne sme voziti transporta z nevarnim tovorom ... Lovci pa smejo celo težko oboroženi tekati naokoli?

Bruno Haberzettl: Da, tako je. To je pravzaprav zelo hudo, ne?

»Varni prehod za mojstra Isegrima (basni o volku)«



»Častna lovska beseda! Razen, če se kdo počuti ogroženega, potem ...« ... Karikatura Bruna Haberzettla iz »Brunova lovska vročica« (Založba Ueberreuter)

**Freiheit für Tiere:** V eni izmed karikatur si narisal lovca, ki hodi po gozdu preoblečen v Rdečo Kapico, v košarici pa ima puško ... Napis pod sliko se glasi: »Lovci zagotavljajo volku varen prehod! (Razen v nujnih primerih...)«

Bruno Haberzettl: Sprva so lovci izrazili volkovom dobrodošlico. Sedaj poizkušajo demonizirati prosto živeče trope volkov, le zato, da jih nato lahko odstrelijo. V spremni besedi želim zapisati, da v našem času ni bil zabeležen niti en primer napada volka ali medveda na človeka. Če se to zgodi - v Yellowstonu ali v Kanadi na primer z grizlijem - se je brez izjeme vedno izkazalo, da je bila temu kriva neumnost in lahkomiselnost turistov: Tako dolgo so tekali za medvedom, dokler se ta ni obrnil in izgubil živcev. Ali pa krmijo živali in podobne zgodbe. In



vedno kršijo pravila Parka... Vedno se sliši: »To je nevaren plenilec.« Če pa preračunamo, koliko oboroženih lovcev, psihično vprašljivih, alkoholiziranih, je na poti ... V naši gosto poseljeni kulturni krajini veliki plenilci ne morejo več živeti – a za takšne psihično vprašljive nosilce orožja je prostor.

**Freiheit für Tiere:** Pred kratkim sem prebral članek, v katerem je šlo za to, da sedaj zopet obujemo pravljico o Rdeči Kapici – kjer volk žre otroke in je prikazan kot zverina. Pri tem pa so lovci veliko nevarnejši kot volkovi: V Nemčiji od tega dozdevno že od srednjega veka ni umrl niti en človek, a vsako leto umre 40 ljudi zaradi nesreč pri lovu ali zaradi kaznivih dejanj z lovskim orožjem.

Bruno Haberzettl: Da, točno. To je bilo tudi ozadje za mojo karikaturu lovca, preoblečenega v Rdečo Kapico.

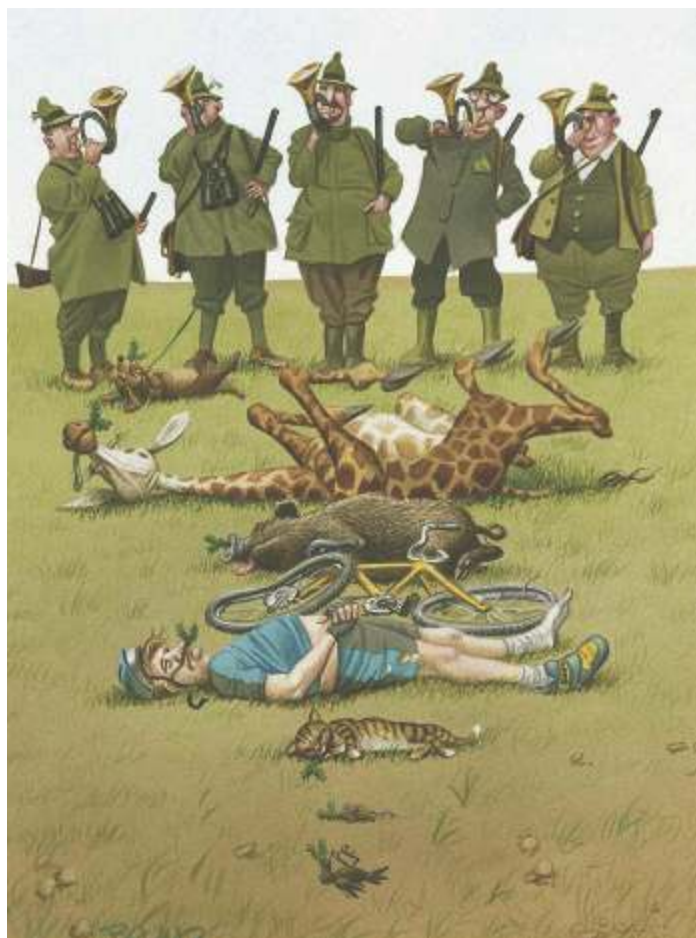
**Freiheit für Tiere:** V neki drugi karikaturi si narisal lovca, ki se pelje s tekočimi stopnicami na prežo. Napis pod sliko se glasi: »In zopet si nekateri upajo v boj proti divji naravi ...« Ali s tekočimi stopnicami meriš na visoko povprečno starost lovcev? Ali na udobje?

Bruno Haberzettl: Da, in na tehnično premoč. Čisto nekaj drugega je, če Indijanci s porečja Amazonke s pihalno cevjo lovijo žival, čeprav se mi seveda žival tudi v tem primeru smili. Oni to počno že stotero generacij, na relativno majhnem habitatu, trajnostno, torej tako, da ne ogrožajo narave ali živalske vrste. Ti so res v celoti vključeni v sistem. Mi proti temu nimamo pomislekov. A pri nas prejme lovec klic od svojega organizatorja lova: »Za vas imamo jelena, eno šestnajstico.« In lovec sede v službeni avto, se pelje iz Dunaja na Štajersko in v polovici dneva, všteto s popivanjem in praznovanjem, je jelen ustreljen. Potem lahko rečemo le: To so z raketami opremljeni neandertalci ... Še ena misel, za katero tudi stojim: Če vidimo, kako lisičja mama vsak večer svoje otroke prenese kam drugam, da se jim ja ne bi nič zgodilo, kako nežno in kako čudovito je vse to, kako premišljeno je vse to nastajalo v milijonih let. Potem pa pride en degenerirani psihopat in lisičjo mamo ustrelji, mladički pa sestradani umrejo in tako naprej. Če imamo vsaj iskrico srca, se moramo proti temu boriti! Želim, da bi iskrica preskočila in bi vsaj naslednje generacije spoznale, kako velika krivica je to, takšna kot na primer trgovina s sužnji. Tako se počutim, kot da bi v času trgovine s sužnji dejali: »No ja, tudi črnci so ljudje.« Za to bi se iz nas norčevali, se nam smejali in nam množično grozili. Nekoč pa je le preskočila iskrica in zgodila se je velika sprememba. Gotovo še danes obstajajo ljudje, ki drugače razmišljajo, a pri večini prebivalstva je suženjstvo dandanes strogo prepovedano. Verjamem, da smo s svojimi dejanji zdaj že tako daleč kot v času suženjstva, ko se je vsaj nekaj ljudi temu postavilo po robu.

**Freiheit für Tiere:** Velika večina prebivalstva v bistvu pobijanja živali ne akceptira več kot hobi – ampak zaradi sle, iz nizkotnih nagibov. Zato je prosvetljenost tako pomembna, kajti mnogi še vedno razmišljajo: »Lov pač mora biti, drugače se živali preveč namnožijo.« Če je možnost, je treba čim več sporočiti v javnost: »Lov je hobi. Lovci to počno za zabavo. Narava se bo sama uravnovesila ...«, potem lov ne bo več imel podpore v

širši javnosti. Ubijanje za zabavo, iz strasti, ubijanje kot hobi – na to bi večina ljudi že davno odklonilno reagirala!

»A vsaj o trobljenju in pihanju v rog imajo lovci kar nekaj pojma ...«



Karikatura Bruna Haberzettla iz »Brunova lovska vročica« (Založba Ueberreuter)

Bruno Haberzettl: Vsakemu vsaj delno duhovno zdravemu človeku bi se zagnusilo, če bi lov z argumenti zreducirali na to, kar v resnici je: Je le šport, užitek, prosti čas, spolno vzbujenje – ne vem, kaj vse je tukaj še v igri. Le to je. Da, in seveda oblast, v prvi vrsti oblast. Biti razsodnik, ki odloča o življenju in smrti, visoko gori na preži in od zgoraj navzdol oceniti, kaj bo lahko ostalo pri življenju in kaj bo moralo umreti. To je seveda psihološko zanimivo. A z ekologijo to nima nobenega opravka.

**Freiheit für Tiere:** Verjetno marsikateri lovec verjame, da če ustrelji tako lepo, plemenito, veliko, močno žival, je tudi sam večji, močnejši in imenitnejši, ima premoč nad plemenito živaljo. Ob tem pa je sam v resnici morda star ali bolan in ima putiko ...

Bruno Haberzettl: Da, to je! (se smeji) To je tako ostudno! A nasploh se pojavlja vprašanje, kako je lahko človek tako nenormalno ostuden, da lahko živalim kaj takega stori? Mi Avstrijci poizkušamo obdelati tudi teme kot je fašizem ali rasizem. A če hočemo to res razumeti »Kako je kaj takega mogoče?«, potem ne smemo pričeti pri človeku: Rasizem in fašizem se pričneta, če rečemo: »Teh živali je že preveč, te moramo odstreliti.« - Kdo mi daje pravico, da tako presojam?



**Freiheit für Tiere:** Zdaj se že tudi v Avstriji pričinja gibanje lastnikov zemljišč, ki pravijo: »Na mojem zemljišču ne dovoljujem lova!« (www.zwangsbejagung-ade.at) – in se sklicujejo na sodbo evropskega sodišča iz leta 2012, po kateri gre za kršitev človekovih pravic, če lovci proti moji volji in proti moji vesti, prestopijo moje zemljišče z namenom, da bi streljali živali. – Mar to ne bi bil začetek, če bi imeli privatni lastniki zemljišč možnost reči: »Na mojem zemljišču lov ni dovoljen?« Tako bi se lahko ustvarila vsaj majhna področja in pribežališča, kamor bi se lahko zatele živali in pribežališča za divje živali.

Bruno Haberzettl: Da, seveda, sto odstotno! Želel bi tudi reči: Če bi se iz tega razvila verižna reakcija in bi nastalo mreženje, bi to vsaj močno omejilo nepotreben lovski pregon živali, če že ne popolnoma onemogočilo. Vsaj regionalno. Odvisno od tega, kako so med seboj povezani lastniki zemljišč, ki so proti lovu. To bi seveda bilo sanjsko! To je kot pri lastnikih vrtov, pri katerih si želimo, da vsakdo, ki ima vrt, tega da tudi na razpolago kot zatočišče

»In zopet si upajo nekateri v boj proti divji naravi...«



Karikatura Bruna Haberzettla iz "Brunova lovska vročica" (Založba Ueberreuter)

narave. To ne obstaja šele od danes, ampak že od devetdesetih let kot naravno gibanje. V Nemčiji obstaja izračun, da število zasebnih vrtov večkratno presega površine nacionalnega parka. Če bi mnogi, ki imajo vrt, le-tega vrnil naravi, da bi torej reprezentativnost postavili

v ozadje, bi lahko tukaj prebivale ptice, ježi itn, kar bi bilo to za ohranitev vrst velikega pomena! Enako velja pri potrošništvu.

**Freiheit für Tiere:** Tako je. Pogosto se glasi: »Kaj pa sploh lahko sam naredim?« Prične se s potrošniškim odnosom, s tem, da premislim, kaj naj kupujem ali česa zavestno ne kupim. Če imam zemljišče, lahko na njem ustvarim življenjski prostor za naravo in živali.

Bruno Haberzettl: Da, seveda! Imam vtis, da se vedno več ljudi zaveda, kakšno hrano jemo: najprej škandal z gnilim mesom, škandal s konjskim mesom z napačno deklaracijo, zdaj z neonicotinoidi, z umiranjem čebel in tako dalje. Imam vtis, da je vse večje število tistih, ki rečejo: »Jaz bom pa aktivno storil nekaj proti temu!«

**Freiheit für Tiere:** To je lepa zaključna beseda!

Bruno Haberzettl: In celo ni negativna! (se smeje)

**Freiheit für Tiere:** Pristrčno se vam zahvaljujem za zelo zanimiv in lep pogovor –ter priložene karikature in tvojo novo knjigo »Brunova lovska vročica« polagam na srce našim bralcem »Osvoboditev živali«.

Knjiga »Brunova lovska vročica«



Pozor, lovci, sedaj bomo streljali nazaj! Znani avstrijski karikaturist Bruno Haberzettl se ukvarja s svojo najljubšo temo: Lov. Vsaka slika je zadetek: od različnih tipov lovcev do absurdnih izražanj njihovega hobija.

Genialne karikature nam nudijo mnoge detajle in poante, ki jih je treba odkriti. S svojim finim, zajedljivim humorjem je Haberzettl na enkrat način izrazil svoj kritični pogled na lovstvo in lovce. Krasno in originalno darilo za vse humorja polne nasprotnike lova in za tiste, ki to želijo postati.

Bruno Haberzettl: Brunos Jagdfieber  
Ueberreuter-Verlag 2013 · ISBN: 978-3800075669  
Hardcover · 96 Seiten · Preis: 19,50

*Freiheit für Tiere, 4/2013  
Prevedla: Blanka Prezelj*

# Prijatelji živali s Slovaške

**Kmetija Za naravo - Valpatič na Ostrožnem pri Ponikvi 26 (kjer je med drugim tudi sedež Društva za osvoboditev živali in njihove pravice) je letos septembra gostila skupino Slovakov. Izvedeli so, da si tu ljudje prizadevajo z zemljo in živalmi ravnati tako, kot se to počne v okviru Gabrielinega sklada v Nemčiji, zato so želeli s Stankom Valpatičem izmenjati izkušnje s področja kmetovanja in pomoči za živali.**

Na Slovaškem že obstaja skupinica ljudi, ki na družinski kmetiji skrbi za koze, ovce, pse in muce, ki tu uživajo življenje kot svobodna bitja, brez izkoriščanja, predvsem pa brez strahu, da bi jim kdo vzel življenje. Prijatelji živali, ki tam živijo in zanje skrbijo so seveda vegetarijanci in zavedajo se prednosti naravno pridelane hrane.

Izmenjava izkušenj je pokazala, da vegetarijanstvo oz. veganstvo na Slovaškem še ni v takem obsegu razširjeno, kot je to v Sloveniji, a pomembno je, da se ljudje vse bolj zavedajo, da so živali bitja, ki imajo enako pravico do življenja kot ljudje. Pred kratkim so nam že sporočili, da je bil obisk zanje navdihujoč in koristen, saj bodo tudi sami ustanovili podobno društvo za pomoč živalim.

Jan Fabricius, ki skrbi za živali na Slovaškem, nam je poslal ganljivo, resnično pripoved o dveh kozah, ki živita na njegovi kmetiji.



Prijatelji živali s Slovaške na Ostrožnem pri Ponikvi

## Jan Fabricius: »Najti mesto za ljubezen«

Pred nedavnim sem bral oglas »prodam kozlička in ko je naš »stari« kozel Matko umrl, smo se odločili, da ga nadomestimo. Že telefonski klic z lastnikom je bil specifičen: »Ja, dam vam ga, ampak ob njem vam podarim tudi njegovo mamo. Ko pridete, boste videli, zakaj.« In tako smo hčerko posadili v avto in ko smo pri gojitelju koz vstopili, nas je čakalo presenečenje. V kotu hleva sta tulili dve majhni beli kepici, ena par centimetrov večja kot druga, ampak vsaka velika manj kot 40 cm. »In kje je njihova mati?« sem vprašal.

»Ta, manjša, je njegova mama.«

In potem smo slišali njihovo zgodbo. Še ne enoletna koza je bila pripuščena h kozlu in po porodu se ji je tako znižal nivo hormonov, da je zakrnela. Zaradi vpliva dojenja se je znižal nivo kalcija in premikala se je poklekajoč kot majhen pajek. Še več, nenadzorovano so ji začela rasti kopita in izgledalo je, kot da ima obute nekakšne več kot 10 cm velike kitajske čevlje.



Nadaljnje presenečenje je prišlo takoj nato. Ko smo jih vzeli v roke – jaz kozlička, hči njegovo mater – in jih oddaljili več kot tri metre med seboj, sta začela tako meketati, da je bilo slišati kilometre daleč. »Ste že ugotovili, zakaj vam jih hočem dati skupaj?« nam je lastnik osvetlil njuno čustveno navezanost. »Za te noge ni pomoči.





Že dva veterinarja sta mi govorila, da ne vesta, kaj bi,« se je poslovil od nas.

Ko smo prišli domov, sta dobila svoj lastni hlev, kopico sena, ustrezne porcije zdroba in jabolk in ker je bilo zunaj še mrzlo, smo ju ponoči greti z UV svetilko.



**Živali na kmetiji Jana Fabriciusa bodo tu ostale do svoje naravne smrti**

Čas je minil in kozliček David in njegova mama Eli sta se počasi navadila na druge prebivalce skupnosti – koze in ovce, mačke in pse. Začelo se je hoditi v ogrado na prvo spomladansko pašo. David je seveda sledili drugim. No, za Eli je vzpon na grič trajal dlje časa in ko je izgubila Davida izpred oči, je začela nemirno meketati. Tako smo začeli Eli nositi v rokah gor na grič na pašo. Tam se je

najedla in legla tako, da je imela kozlička vedno na očeh. Postopno je hodila več in več. S kolen se je začela postavljati na stopala, saj se je začela kazati moč dobre prehrane, vitaminov in mineralov.

Najpomembnejši dejavnik pa je bil, ne spustiti svojega ljubljenega sina niti za trenutek iz vidnega polja. To je bilo zelo ganljivo. Tudi ko je veterinar kozlička kastriral, je bila tako blizu, kolikor se je dala, in komunicirala sta dokler ni začela učinkovati anestezija in tudi potem ga je nadzorovala vsaj s pogledom.

Uvideli smo, koliko ljudem bi se dalo pomagati »postaviti na noge«, če bi našli mesto za ljubezen v svojem srcu, kot je to storila Eli. Mimogrede, njeno ime izvira iz besede Angelika - angel in mislim, da ji za njeno materinsko ljubezen povsem ustreza.

Danes že vsi skupaj veselo tekajo po pašniku. Plazenje je le še bled spomin. Lek, ki napravi tudi na videz nemogoče, je ljubezen do življenja. Treba je le najti mesto zanjo v naših srcih.

Ta zgodba je namenjena vsem kozam, ki so preživele svoje življenje pri nas v svobodi in dajanju ljubezni – Liza, Rozka, Belka, Matka, Vege... in vsem ljudem, ki delajo v svojih življenjih podobno.

*Prevedel: mag. Martin Vrečko*



# Živali prosijo



Dežela miru postaja iz dneva v dan večja, toda še vedno premajhna, da bi lahko sprejela vse živali, ki si želijo tja.

Tako kot narava, ki se v jesenskem obdobju pripravlja na mirovanje, tako naj bi si tudi ljudje poiskali svoj notranji mir in se predali predbožičnemu razpoloženju, ne le v smislu ljudskega običaja, temveč naj bi zavestno razmislili o resničnem pomenu božiča. Ljudje radi poskrbimo za lastno toplino doma že pred zimo; zagotovimo si hrano in topla oblačila. Se kdaj vprašamo, kako je za to poskrbljeno v naravi? Kako gre našim živalskim bratom in sestram?

Ljudje govorimo o svojih domovih, govorimo o svojih stanovanjih, govorimo o svojih toplih prostorih ... Ali ne potrebujejo tudi gozdne in poljske živali, tako kot mi, svojih stanovanj, domov, čeprav v gozdovih in na poljih? Zaradi vse preveč človeškega interesa polja namreč postajajo vse bolj podobna agrarnim puščavam, gozdovi skoraj popolnoma izsekani.

Ali ljudje verujemo v Božje stvarjenje ali ne, je pač stvar svobodne volje vsakega posameznika. Če verjamemo, potem ni nobenega dvoma, da imajo tudi živali pravico do življenja, bivalnega prostora in hrane podobno kot ljudje. Če pa ne verjamemo v Božje stvarjenje, se nas prav tako

lahko dotaknejo razni posnetki krutosti ali slike, ki kažejo slab odnos človeka do živali. Morda pa tudi kakšna lepa slika živali ali naš pogled v njihove oči.

S pomočjo mnogih prijateljev narave in živali je bilo mogoče kupiti gozdove in polja. V smislu vseljubezni in enosti smo pričeli oživljati agrarno puščavo. Okoli polj, ki smo jih uspeli kupiti, smo zasadili žive meje, ki mnogim živalim nudijo stanovanja in zaščito. Sukcesivne površine smo pustili počivati, da bi semena med drevesi in grmovjem dobila priložnost, da sčasoma živalim nudijo zaščito. V nekaj letih je tako iz agrarne puščave nastala Dežela miru, v kateri so številne živali našle domovino in varnost.

Mnoge živali že čakajo na priselitev v Deželo miru, vendar je potrebno kupiti dodatno zemljo, ki bo čakajočim živalim omogočila zaščito in dom. Vsak evro pomaga!

Velika in srčna zahvala vsem, ki pomagata ali ste pripravljeni pomagati.

Foto: Mednarodni Gabrielin sklad

Rešene živali najdejo dom







Foto: Mednarodni Gabrielin sklad

# Živali prosijo

za razširitev Miroljubne dežele:

„Mi, živali, vse, ki jih tu vidite, smo že v Miroljubni deželi.  
Toda še veliko drugih bi rado prišlo v Miroljubno deželo.  
Živali prosimo svoje brate in sestre ljudi:

**Prosimo, pomagajte nam!”**



**INTERNATIONALE GABRIELE-STIFTUNG**

Max-Braun-Str. 2, D-97828 Markttheidenfeld, tel. +49/(0)9391/504-427, faks -430  
www.internationale-gabriele-stiftung.de

**Bančni račun za prostovoljne prispevke: 20 62 88, BLZ 673 900 00,  
Voxbank Main-Tauber eg, IBAN: DE 37 6739 0000 0000 2062 88, BIC: GENODE61WTH**



# Dve pogumni ženski in sedemnajst krav

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice že vrsto let z mesečnim finančnim prispevkom pomaga dvema kmetijama, ki skrbita za krave. Kmetiji se razlikujeta tako po lokaciji kot po številu krav, skupno pa jima je to, da tam živita dve pogumni in požrtvovalni ženski, ki sta se v nekem trenutku svojega življenja odločili za potezo, ki je za marsikoga nenavadna.

Rina Sušnik in Rosanda Ulipi vsaka na svoji kmetiji skrbita za krave, ki bodo za razliko od mnogih njihovih vrstnic na drugih kmetijah tam ostale do svoje naravne smrti. Čeprav v ekonomskem smislu te krave ne prinašajo nobene koristi, jim je bila dana tiha obljuba, da bo njihovo življenje na Zemlji vredno dostojanstva in spoštovanja, ki jim po naravnih zakonih pripadajo.

Rina Sušnik je podedovala čredo krav, od katerih je bilo pet krav brejih, tako, da zdaj s sinom Andrejem skrbita za 14 živali, deset krav in štiri vole.

Preden je kmetijo nad Izlakami nasledila sama, je imela Rina nemalokrat priložnost opazovati, kako se je godilo živalim, ki so bile na kmetiji za to, da so dajale mleko ali meso. Bolelo jo je, ko so krave tulile od strahu, ko so jih vlekli iz hleva in gnali na prikolico tovornjaka, ki jih je odpeljal tja, od koder se niso nikoli več vrnile.

Rinino prepričanje, da je življenje sveto, se je prvič prebudilo v njej že pod vplivom krščanske vzgoje in zapovedi »Ne ubijaj!« Čeprav je pozneje v življenju svojo duhovno pot našla v vzhodnem nauku, je zapoved o svetosti vsakega življenja ostala. Živali niso tu za to, da jih ubijamo, ampak imajo enako kot mi ljudje pravico do življenja. To je bil tudi razlog, da je Rina postala vegetarijanka.

Svojih krav na pozna le po imenu, temveč pozna tudi značaj vsake od njih. Krave se znajo smežati, jokati, čutijo in občutijo, samo govoriti ne znajo, pravi Rina.

Spomini na to, kako so krave odhajale v klavnico in zavedanje, da gre vsak dan nešteto krav v klavnica čez ta



Rina Sušnik in krava Darma

rob smrti, Rini dajejo moč, da s sinom vztrajata. Delo s kravami je namreč težko, garaško delo, brez prestanka, brez dopusta. 14 krav veliko poje, pašnikov pa kmetija nima dovolj.

Življenje na kmetiji Rine Sušnik je zanjo in za sina skromno, polno odrekanja in požrtvovalnosti. Na vse prijatelje živali se obračamo s prošnjo, da skupaj pomagamo Rini reševati življenja na ta način, da prispevamo za nakup krme za krave. Vsak evro pomaga. Dobrodošla je tudi vsakršna druga pomoč – v obliki dela, krme ali kako drugače.





Rosanda Ulipi skrbi za tri krave. Ko je prišla na kmetijo v Činžatu na Pohorju leta 2006, je bilo krav pet. Dve sta umrli, ena zaradi bolezni, druga pa je utrpela nepopravljivo poškodbo in je zato dobila odrešilno injekcijo.

Najstarejša krava, Zvezda, je stara preko dvajset let, je zelo umirjena in se pusti božati. Mlajši dve sta stari deset let in si vedno kaj izmislita, pravi Rosanda (smeh).



**Krava Zvezda**

Rosanda sama dela ne bi zmogla, če ji ne bi priskočili na pomoč prijatelji, ki ji pomagajo tako s fizičnim delom kot s finančnimi prispevki. Ljudje, ki so tudi sami vegetarijanci, so začutili, kako plemenito, a hkrati požrtvovalno je skrbeti za krave, da bodo dočakale svojo naravno smrt, zato prihajajo k Rosandi na Pohorje in ji pomagajo.

Poleti je lažje, ker se krave večinoma pasejo, a vseeno jih je potrebno imeti pod nadzorom, saj jih kravja radovednost žene, da vedno kaj ušpičijo.

Krave so čredne živali, rade so skupaj, so zelo igrive, predvsem pa zelo radovedne, sploh mlajši dve. Znajo biti tudi plašne, kar se pokaže takrat, ko k njim pristopijo tuji, pove Rosanda.



**Rosanda Ulipi skrbi za tri krave: Zvezdo, Hojo in Zgago**

Velike živali, kot so krave, pojedjo veliko krme, kar pomeni veliko dela, velike površine zemlje in tudi velike stroške. Za pomoč, ki jo Rosandine krave prejemaajo od Društva za osvoboditev živali in njihove pravice ter od drugih prijateljev živali, je Rosanda zelo hvaležna.



**Zgaga in Hoja**

Da bi kravam v Činžatu na Pohorju omogočili, da še naprej živijo svoje mirno življenje, brez strahu, da bi jih nekega dne odpeljali v klavnico, poskušamo zbrati še več sredstev.

*Gretta Mikuž Fegic*

**Pomagajte poskrbeti za te živali tudi vi. Čeprav morda živite daleč od Izlak in Činžata, lahko priskrbite krmo zanje. S podarjenimi prispevki bosta njihovi skrbnici lahko kupili dovolj hrane in vse potrebno. Pomagate lahko z enkratnim zneskom na TRR društva št.: SI56 0201 1025 3228 311. Lahko pa se odločite za mesečni znesek (npr. 2 ali 5 ali 10 EUR ...) in ga s trajnikom nakazujete društvu z namenom Za krave. Za ureditev trajnika pokličite na 051 655 577 ali 041 546 674. Na omenjenih številkah dobite tudi direktni kontakt do kmetij, ki jim lahko ponudite kakršnokoli drugo obliko pomoči. Vaša pomoč bo prinesla nove moči.**

<b>UPN</b> Ime prejemnika <b>JANEZ NOVAK</b> Ime in naslov <b>ZA KRAVE</b> Znesek <b>EUR -5,00</b> IBAN prejemnika in BIC banke prejemnika <b>SI56 0201 1025 3228 311</b> Referenčni znak <b>00-10</b> Ime prejemnika <b>DRUŠTVO ZA OSV. ŽIVALI</b>	<b>PLAČNIK</b> Ime in naslov <b>JANEZ NOVAK          NOVAKOVA A 1000 LJUBLJANA</b> Ime in naslov <b>OTRIB ZA KRAVE</b> Znesek <b>EUR 5,00</b> IBAN <b>SI56010110253228311</b> Referenčni znak <b>0010</b> Ime in naslov <b>DRUŠTVO ZA OSV. ŽIVALI IN Njihove PRAVICE          OSV. ROŽNO TRAJ POKRVA 3228 PONIKVA</b>	Datum plačila BIC banke projektora Referenčni znak Ime in naslov <b>UPN - Univerza na Primorskem</b>
---	---	--

# Množična živinoreja in oglaševanje

Komunikolog Denis Becker je za svoje diplomsko delo na višji šoli v Dortmundu kombiniral kuharske recepte z ustreznimi slikami iz intenzivne živinoreje. Recepti »ocvrta jajca s slanino«, »svinjski medaljon«, »piščanec z marinirano zelenjavo« ali »rebra z aromatičnim rižem« lahko pripravijo vsi, ki jih zaradi slik in nekaj kratkih dejstev o »pripravi« ne mine tek.

Oblikovanje: Denis Becker



## REBRA z aromatičnim rižem

Sestavine:  
 2 kg svinjskih reber  
 250 g riža  
 750 ml kokošje juhe  
 1 žlica olivnega olja  
 1 žlica meda  
 1 šopek peteršilja  
 1 granatno jabolko  
 2 žlici morske soli



© 2013/2014 Die Mastbetriebe in mehr-  
 als 10.000 Tieren in dunklen Mastställe  
 eingesperrt und in vier bis sechs Monaten  
 schlachtfähig zu machen.

Zur Leistungssteigerung sind pflanzliche  
 Melanin-, Antibiotika und andere Wirkstoffe  
 immer unter Zugabe zugeben.

Das schlachtfähige Schwein betäubt, seine  
 Brust freilegt und vollständig schlachtet.  
 Offene Verletzungen und Entzündungen  
 werden entfernt.

Priprava: Rebra z aromatičnim rižem

Prašiče zaklenemo po več 10.000 živali v temen hlev in jih pitamo štiri do šest mesecev, da so primerni za zakol. V krmo dodajamo antibiotike in druga zdravila, da pospešimo rast in preprečimo bolezni. Zrele za zakol omamimo, jim prerežemo vrat in pustimo, da izkrvavijo. Odprte poškodbe in vnetja odrežemo.





**OCVRTA JAJCA**  
s slanino

Sestavine:  
2 jajci  
20 g masla  
100 g slanine  
1 rezina popečenega  
polnozrnatega toasta  
1/4 čajne žličke morske soli  
1/4 čajne žličke rdeče paprike  
1 ščepec cayenne popra



Das Rezept ist ein Lagerrezept in geschlossenen  
Ölpackfolie einlagern.

Das für die Lebensbildung notwendige  
Calcium aus dem Eiweiß später unmittelbar  
können die Hormone mobilisieren.  
Sollte die Leistung abnehmen, das völlig  
weibliche Tier in der Schwangerschaft bringen  
und tot.

Die meisten männlichen Küken bei Lebens-  
beginn sehr empfindlich, empfindlich oder  
erschrecken.

### Priprava: ocvrta jajca s slanino

**Kokoši nesnice zapremo v kletke. Iz njihovih vedno bolj krhkih kosti mobiliziramo kalcij potreben za oblikovanje lupine. Takoj, ko se zmanjša število izvaljenih jajc, popolnoma izčrpane živali privedemo v klavnico in ubijemo. Nekoristne piščance moškega spola žive zmeljemo, zmečkamo ali zaplinimo.**

### Reklama in realnost – zavajajoča fantazija

S svojimi plakati želi Denis Becker opozoriti na dejstvo, da so izdelki, kot so šunka, klobase, jajca ali sir, proizvedeni v industrijski živinoreji in povezani z milijoni primerov mučenja živali – v oglasih pa se ustvarja povsem drugačna podoba: »Na primer mleko – za njegovo proizvodnjo krave molznice umetno oplodijo, po vsaki nosečnosti jih ločijo od njihovih telet, dvakrat dnevno jih molzejo in na koncu jih zakoljejo. V reklamah pa pogosto prikazujejo sanjsko idilo svobodnih in srečni krav.«

Oglaševanje in resničnost sta zavajajoča fantazija: »Obstajajo podobe smejočih prašičev, ki zadovoljni na krožniku ponudijo pravkar pečenega pripadnika svoje vrste. Veliko ljudi se teh protislovnih sporočil sploh več ne zaveda.«

### Plakati za vegansko prehrano

Vsak recept na plakatih vsebuje informacije o »pripravi«, ki pokažejo realnost pod napisanimi oglesi.

Cilj plakatov je doseči večje število ljudi in jih pripraviti do tega, da se soočijo s temi neprijetnimi resnicami.

Za svojo diplomsko nalogo »Plakati za vegansko prehrano«, je Denis Becker dal izdelati 9 plakatov v formatu A1. Očitno sta oblikovanje in sporočilo prepričala komisijo, saj mu je podelila najvišjo oceno.

*[Prevedeno iz Freiheit für Tiere, št. 3/2013, str. 6]  
Prevedel: mag Martin Vrečko*

# So ekološka jajca izlegle srečne kokoši?

V zadnjih letih si prehranski škandali sledijo po tekočem traku. Letos so se v evropskih medijih pojavili škandali s kontaminirano krmo, konjskim mesom v lazanjah in omakah bolognese, in škandal z jajci mučenih kokoši deklariranimi kot ekološka. In to je le vrh ledene gore. Kdor želi izvedeti resnico o »ekoloških jajcih«, mora prebrati novo knjigo »Friss oder stirb« (Jej ali umri), ki jo je napisal Clemens G. Arvay. Kmetijski biolog je raziskal stanje na terenu in pogledal v zakulisje živilske industrije, ki si je že zdavnaj prisvojila trend ekološke pridelave.

Izid za streznitev: Živilska podjetja okrasijo izdelke iz industrijske reje in hibridne reje z »zelenim plaščem« - in namensko zavajajo prehransko osveščene porabnike. »Od etičnega ravnanja z živimi bitji in ekološkega razmišljanja ostane zelo malo. Namesto tega je Arvay naletel na zavajajoče oglaševanje in sistematično napačno informiranje porabnikov«, piše Stefan Kreuzberger, raziskovalni novinar in avtor knjig »Die Öke-Lüge« (Ekolaž) in »Die Essensvernichter« (Uničevalci hrane) v svojem predgovoru.

Na več kot 40 straneh nas Clemens Arvay v »Friss oder stirb« informira o škandalu z ekološkimi jajci.



## Pekel za kokoši z ekološkim pečatom

V svoji terenski raziskavi si je Arvay želel od znotraj ogledati hleve proizvajalcev jajc z ekološko oznako. Vendar pa številni veliki proizvajalci jajc, ki oglašujejo, da izpolnjujejo vse potrebe svojih kokoši, kmetijskega biologa sploh niso spustili v svoje hale.

Kjer je bilo Arvayu dovoljeno fotografirati, pa je v smrdljiv halah videl na majhnem prostoru na tisoče kokoši, ki jim je manjkalo perje in so imele krvava vnetja. Niso le v konvencionalnih hlevih kokoši psihološko motene in se ključajo med seboj do krvi. Tudi v ekološki reji je v hlevih do 3000 kokoši na majhnem prostoru. Toda v tako velikih jatah se ne more razviti naravna družbena struktura, kar poveča stres in motnje vedenja. Strokovnjaki govorijo o kanibalizmu perja.



## Šest ekoloških kokoši na kvadratni meter

EU direktive za ekološko kmetijstvo dovoljujejo proizvodnjo jajc s po 3000 kokošmi na hlev in gostoto šest živali na kvadratni meter.

### Velik nateg s prosto rejo

Pri prosti reji pomislimo na kmečki vrt, kjer 20 lepo rejenih kokoši srečno kljuva in brska. Ampak kar se v diskontnih trgovinah prodaja kot »jajca ekološke proste reje«, izvira iz množične industrijske reje, kjer so živali mučene. Če se skupaj gnete 3000 kokoši, so živali popolnoma motene in ne morejo vzpostaviti naravnih socialnih struktur. Tudi če je na voljo prostor za izhod, je na njem redkokdaj možno videti kokoši. Površine za prosto gibanje se za več tisoč kokoši enostavno ne da zasnovati vrsti ustrezno, kajti kokoši ne živijo v tako velikih jatah.

Piščanci izvirajo iz industrijskih valilnic. Tudi če ste več kot tisoč na novo izvaljenih piščancev nastanili v hlevu, ki ima izhod na zelenico, piščanci ne bo stopili na travnik, ker nimajo kokoši, ki bi šle z njimi na odprto in jim pokazale, kako se kljuva in brska. Poleg tega zelenice ne zagotavljajo kritja, kot so živa meja, grmovje ali drevesa, pod katerimi bi se piščanci premikali in počutili varne pred pticami roparicami.

Clement G. Arvay piše: »Ta fenomen se v agronomiji imenuje »problem izhoda« in je agronomom dobro znan. Poznavalci se o njem strinjajo in nikoli nisem srečal ekološkega ali konvencionalnega proizvajalca, ki bi v pogovoru na štiri oči zanikali obstoj problema.«

Pred javnostjo pa se to dejstvo prikriva, ne le s strani živilskih podjetij, ki v oglasih prikažejo srečne kokoši, ki kljuvajo po travi. Tudi združenja ekoloških kmetovalcev v svojih odnosih z javnostmi poudarjajo, da vsaki kokoši pripadajo štirje kvadratni metri odprtega prostora – v nekaterih združenjih celo deset kvadratnih metrov. Arvay v »Friss oder stirb« opisuje, da je resnica precej drugačna.

»Možnost izhoda je v intenzivni ekološki reji težko zasnovati tako, da piščanci dejansko uporabljajo štiri do deset kvadratnih metrov travnika, ki jim je teoretično na voljo. Isti problem obstaja v konvencionalni prosti reji. Ne glede na to ob katerem času dneva sem obiskal kokoši nesnice, ki za naša živilska podjetja ležejo ekološka in jajca proste reje, jih je večina vedno v hlevu. Jate so preprosto prevelike in hlevi pregosto poseljeni, kar povzroča stres. Naravni socialni red se ne vzpostavi, kar vodi do nemirov in kaosa v jati. To je eden izmed razlogov, zakaj živali ne razvijejo vzorcev obnašanja, značilnih za svojo vrsto veliko ali manj, kot bi jih v manjših, prilagojenih enotah. Možnost izhoda prav zaradi visoke ravni stresa slabo izkoriščajo.«



### Tudi eko koši so degenerirane pasme multinacionalnih kmetijskih podjetij

»Tudi v ekološki reji prevladujejo degenerirane pasme kokoši, ki so optimizirane za »ekonomske potrebe« in »maksimiranje valjenja«, kajti »peščica multinacionalnih kmetijskih podjetij obvladuje celoten vzrejni trg, torej genetsko »proizvodnjo« industrijsko donosnih pasem kokoši«, piše Arvay. »Pri kokoših nesnicah je v ospredju en sam vidik: število valitev. Pri piščancih pitancih in puranih sta to hitra rast in hitro povečevanje količine mesa. Te živali so biološko degenerirane in niso več sposobne imeti genetsko stabilnih potomcev.«

### Milijoni eko piščancev moškega spola v smrt

Tudi ekološke piščance moškega spola takoj po izvalitvi izločijo in uplinijo ali zmeljejo. Vse kokoši nesnice – konvencionalno ali ekološko rejene – po »koncu valilnega obdobja« pri starosti 15 ali 16 mesecev zakoljejo. V naravi bi dočakale do 10 let starosti.

### Zdravo in etično prehranjevanje

Clemens G. Arvay nam v »Friss oder stirb« pokaže, kaj kot porabniki lahko storimo proti požrešnosti živilskih podjetij in kako se lahko prehranjujemo zdravo in etično. Obstajajo tudi ekološki kmetje, ki resnično zaslužijo izraz »ekološki« in si prizadevajo slediti načelom kmetijstva, ki je do ljudi, živali in narave res pravično.

[Prevedeno iz *Freiheit für Tiere*, št. 3/2013, str. 34/35]  
Prevedel: mag Martin Vrečko

## Pretresljiva izpoved bivše slovenske mesarke: Na praksi v klavnici sem doživela pravo grozljivko

**Ko sem se vpisovala v živilsko šolo, o zakolu nisem niti razmišljala. Hotela sem pač postati mesarka in delati nekje za pultom. Vedno so mi bila bolj blizu moška dela, nikoli nisem hotela biti navadna ženska, v ženski službi.**

Pred prvo uro prakse nam je učitelj dejal, da se nam klavna živina ne sme smiliti, ker je rojena in vzgojena zato, da se jo zakolje. Zanimiva teorija, ki pa v meni ni vzbudila pozornosti, dokler nisem prvič prestopila praga klavnice v Košakih. Natrpana živina na tovornjakih, mesarji v krvavih oblačilih, ki tepejo živali, se derejo in preganjajo živino po ozkih ograjenih prostorih. Prestrašene živali so čutile, kaj bodo z njimi počeli, zato so se nagonsko umikale nazaj. Prvega dne se spomnim tudi prašičev, ki so v agoniji pred smrtjo glasno cvilili.

Seveda se nisem hotela predati. Ne, vztrajala sem vsak dan na praksi, mimo vsega tega pa sem hitela z solzami v očeh in čudnim težkim občutkom v prsih. Najhuje je bilo, vsaj meni osebno, gledati majhne, prestrašene teličke, njihove velike oči. Ampak to je bilo samo na vhodu v klavnico. Moram priznati, da zakola nikoli nisem videla ali izvajala. Hvala bogu, sem dobila takšno izbiro od učiteljev, ker sem bila edina punca v razredu. Moji sošolci pa so imeli zakol obvezen, da so lahko dokončali šolo. V klavnici pa sem videla posledice klanja in poslušala sošolce, kaj so imeli za povedati: od tega, da so kravo nekajkrat ustrelili v glavo, pa se je vedno znova postavila nazaj na noge, do tega, kaj vse so počeli s konji v klavnici Fram, kjer so žive živali iz zabave prebadali z noži.

Kolikokrat smo v izkoščevalnico dobili svinjska stegna, ki so bila od udarcev mesarjev vsa plava in v podplutbah, znotraj pa smo našli polomljene kosti. In ko se človek potem zamisli, da je žival z zlomljeno nogo morala prehoditi še lep kos poti do mesta za zakol. Seveda z grozno bolečino. Ker pa žival zaradi zloma ni bila hitra, je dobila še dodatno kup udarcev, brc in elektrošokov. Če bi me danes kdo postavil tja, bi verjetno skočila v kakega mesarja in ga zbrcala in malo stresla, ampak takrat sem bila otrok.

Nek prizor pa bo večno ostal v moji glavi. Po zakolu govedu so bili vedno na hodnikih postavljeni veliki vozički iz nerjavečega jekla s klini, iz katerih so visele še tople goveje glave brez kože. Težko je to opisati, da bi si človek znal realno predstavljati: iz njih se je še kadilo, ker so bile sveže, vse lične mišice so še trzale, oči so zrle v prazno, iz mesa je kapljala kri - kot v kakšni grozljivki. Čeprav sem po poklicu mesarka (zdaj tega dela ne opravljam več), lahko rečem, da zakol ni human, pa naj se človek še tako spreneveda. Zakol je še vedno umor in nikakor, nikoli ne



more postati human - humano bi bilo živali pustiti pri življenju!

Na praksi sem delala predvsem v izkoščevalnici, kjer smo izkoščičevali meso (svinjino in govedino), pa v pakirnici, kjer smo mikro izdelke pakirali za prodajo. Veliko mesarjev je imelo ob delovnih pultih skrite kanistre vina, da so sploh lahko preživeli svoj delovnik. Verjetno tudi njim ni bilo lahko početi takšna grozodejstva. Toda nekateri pa so prav uživali, ko so se lahko izživljali nad nemočnimi živalmi. No, tudi na eksurzije nisem več hotela. Šli naj bi gledati perutninsko klavnico, Celjske mesnine. Kolikor mi je znano, tam zakol poteka malo drugače. Brez pištol, ampak s plinskimi komorami - kot v času Hitlerja.

In če iz vsega povzamem, kaj me je najbolj pretreslo je to, da žival, ko ji prestrelijo glavo, ni mrtva, le omamljena. To so nas učili v šoli. Isto velja za plinske komore. Čeprav je samo omamljena, jo mesarji že vlečejo, prebadajo s klini, dvigujejo in ji prerežejo vrat. Seveda obstaja več kot velika realna možnost, da žival vse čuti.

Verjetno si bo sedaj vsak mislil, da sem pa po vsem tem postala vegetarijanka. Ne, nisem in nisem ponosna na to: morda sem videla in doživela še premalo. Toda na mojem krožniku se še vedno najde meso in za to ne iščem izgovorov ali opravičila. To je pač moja resnica. Upam pa, da bom nekoč imela dovolj hrbtenice in lastne moči, da bom rekla ne, hvala in bo zaradi mene in moje družine rešeno vsaj eno živalsko življenje.

*Urška Šestan, Tržec, občina Videm pri Ptuj*



# Kako razvajati okus in hkrati varovati živali?

V naši kulinarčni tradiciji je bila glavna praznična jed meso. Meso je pomenilo prestiž in užitek. Zelenjava in stročnice so bile samo priloge. Danes vemo, da meso ni prestiž, pač pa grožnja lastnemu zdravju, škoda naravi in trpljenje živalim. Pripravite si gurmansko obloženo mizo - z zelenjavo, sadjem, žiti, stročnicami, oreški ter začimbami. Da pa ne boste predolgo v kuhinji, smo vam pripravili dve hitri praznični ideji.

Recepta in slike so nam posodili na [www.zivi-zdravo.si](http://www.zivi-zdravo.si). Njihovi odlični recepti za hitro kuhinjo ponujajo eko in miroljubne odgovore za vprašanje: »Kaj namesto mesa?«

## VEGEPLESKAVICE KOT PODLOGA ZA POSEBNE KANAPEJE

Vrečko Vegepleskavica zmešate z 1,5 dl vode in pustite 5 – 10 min. Oblikujete pleskavice, debele dober centimeter, s premerom približno 4 cm. Nato jih spečete na vročem olju.

Za kremast nadev pripravite namaz iz sončničnih semen. Najhitreje bo (pa tudi božansko okusno), če boste vzeli katerega od iBi namazov. Vsi so na osnovi sončnic. Na tej sliki je bil uporabljen zeliščni iBi. Če na omako položite še kapro, olivo ali polovičko mini paradižnika, boste na krožnik pričarali igrive barvne nianse.



## VEGEPLESKAVICA Z GOBAMI IN PISANO ZELENJAVO

Maso za Vegepleskavico pripravite kot pri prvem receptu. Nato oblikujete tanke pleskavice – približno 7 mm – take so prijetno hrustljave. Na hitro jih popečete po obeh straneh, da zarumenijo.

Za prilogo zrežete čebulo, bučke in paprike. Na olivnem olju na pol popečete paprike, dodate čebulo in mešate toliko časa, da čebula zarumeni. V ponev stresete še narezane šampinjone, šiitake, ali ostrigarje in mešate še dobrih 5 min. Ko so gobe primerno mehke, odstavite z ognja in potresete z jušno začimbo Veganka. Tako boste solili in hkrati dodali približno 10 vrst drobno mlete zelenjave. Zato bo okus pridobil na bogastvu in globini.

Za bolj smetanast in božajoč okus dodajte še žlico iBi-neze in/ali iBi-pura. S šopkom zrezanega peteršilja boste dodali še svežino svežih začimb, obilico vitamina C in železa.





# JEŠPRENJEVA JUHA

Za 4 – 6 oseb

120 g ješprenja  
1 čebula  
1 koren  
50 g pora  
1 do 1,2 l zelenjavne juhe  
20 g suhih jurčkov (ali 200 g svežih jurčkov)  
20 g margarine  
sveže mlet poper  
sol  
1 žlica sesekljanega peteršilja  
malo ovsenega mleka

Čas priprave:  
ješprenj čez noč namočimo

Čas kuhanja: približno ena ura

Predlog za serviranje:  
hranljiva juha, ki jo lahko postrežemo s  
kmečkim kruhom.

1. Ješprenj čez noč namočimo v vodi. Vodo odlijemo in ješprenj v loncu v malo soljeni vodi na zmernem ognju kuhamo približno 15 minut. Nato odstavimo.

2. Suhe gobe namakamo v mrzli vodi približno 20 minut, dobro odcedimo in na drobno zrežemo. Če imamo sveže gobe, jih dobro očistimo in narežemo.

3. Čebulo in koren očistimo in na drobno zrežemo. Por očistimo in narežemo na tanke kolobarje.

4. V velikem loncu segrejemo margarino in prepražimo čebulo, koren in por. Dodamo gobe in pražimo še 5 minut.

5. Dodamo predhodno kuhan ješprenj in še malo podušimo.

6. Zalijemo z zelenjavno juho in vse pustimo še rahlo vreti približno 30 minut da se zmehča. Solimo in popramo ter posujemo s peteršiljem. Okus po potrebi izboljšamo z ovsenim mlekom.



Recept in slika: Živalim  
prijazna kuharica





S slikami opremljena knjiga te vabi, da se prepustiš lepoti in raznolikosti oblik stvarstva, da delujeta nate in se dojameš kot del stvarstva.

To je svobodni Duh, vesoljni Duh, ki vse prežema in kot življenjski oždenika vsako bitje. Božansko nam seva po vsakem gradniku narave: Živi z menoj – jaz sem vidik zavesti v tvoji duši!



**Knjiga, bogato opremljena s slikami rastlin, živali in mineralov, ki lahko pomagajo, da v mirnih trenutkih pustimo nase delovati vodilno misel. Motivi v tej knjigi so iz Dežele miru, ki jo v osrčju Nemčije gradi Mednarodni Gabrielin sklad. Radi bi nam pomagali, da začutimo enost vsega življenja, vse Biti.**

205 strani, vez., cena: 35 evrov

Knjigo lahko naročite pri: Univerzalno življenje, Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana, [www.zalozba-beseda.si](http://www.zalozba-beseda.si)

*Aktivni člani društva si na tak ali drugačen način prizadevamo, da bi se do vseh ljudi, ki živali še vedno pojmujejo kot vir za meso, mleko, jajca, usnje ali kot stvari brez osebnosti, občutkov in čustev, lahko spoštljivo pritipali s srčno prošnjo: »Poglejte, kako neizrekljivo trpeč je njihov pogled. Saj so vendar živa bitja kot mi. Prosimo, usmilite se jih!«*

*To ponižno željo predajamo naprej vsem ljudem dobre volje, da bi zaslišali in uvideli.*

*Predvsem pa, vsem vam in nam voščimo miren božič, ki naj bo svetel čas, ko si lahko postavimo*

*nove načrte in cilje za prihajajoče leto. V njem bomo vsi potrebovali veliko notranjih moči, da bomo (po)ostali jasno naravnani na višje vrednote a hkrati strpni in potrpežljivi, trdni v svoji usmeritvi pa tudi blagi do svojih bližnjih, pokončni a obenem ponižni, vztrajni a še vedno popustljivi, bogati v svojem srcu a nenazadnje skromni v svojih človeških željah.*

*Ostanimo pozitivni in svetli, da se bomo lažje prepoznali kot otroci vesoljne Enosti.*

*Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice*



# Uživajte v Vegepljeskavici

**Ena vrečka – mnogo možnosti**

**Kot klasična pleskavica ali čevapčiči,  
v elegantnem hladnem bifeju,  
gala večerji ali v hitrem burgerju.**

**Tudi za najbolj razvajene okuse.  
V nekaj minutah.**

**Iz ekoloških sestavin, brez kemije in  
brez živalskega trpljenja.**



**Naročite na [www.zivi-zdravo.si](http://www.zivi-zdravo.si) ali na 01 505 5799**

**K naravi d.o.o., Celovška c. 87, Ljubljana**