



OSVOBODITEV

ZIVALI

28

DRUŠTVO ZA
OSVOBODITEV
ŽIVALI / LETNIK 11,
DECEMBER 2014/
BREZPLAČEN
IZVOD

IZKUŠNJE
DRUŽIN Z
VEGANSKIMI
OTROCI

MARKO
ČENČUR
VEGANSTVO
OTROK

PASJI
BOJI V
SLOVENIJI

BOTOKS
UBIJA
ŽIVALI

VRTCI Z
VEGETARIJANSKO
PREHRANO

Brendan Brazier
S PREHRANO
DO REŠITVE
OKOLJA IN
ZDRAVJA

SAFARI

TURIZEM
KOT PRILOŽNOST ZA
LJUDI IN
ŽIVALI

Praznujmo z mirno vestjo!



Za praznike obdarimo drug drugega, kar je lepo in prijetno doživetje. Obdarimo pa lahko tudi živali. Nič nas ne bo stalo, živali pa bodo deležne najbolj dragocenega darila, če jim podarimo ... Življenje.

PRAZNUJMO **BREZ MRTVIH ŽIVALI** NA NAŠIH KROŽNIKIH.

Božično-novoletni spot, ki so ga lani za dobro živali posneli znani Slovenci, si bomo tudi letos lahko ogledali na nekaterih TV postajah.

Pogledate pa si ga lahko tudi na naši spletni strani:

www.osvoboditev-zivali.org

UVODNIK

1. november je bil prvič obeležen kot svetovni dan veganstva leta 1994 ob petdesetletnici prvega veganskega društva na svetu, britanskega The Vegan Society. Letos so zaznamovali že svojo sedemdesetletnico. Ob ustanovitvi so tudi izumili izraz vegan, ki je opisoval način prehrane brez živil živalskega izvora. Zavedali so se, da je mlečna industrija vsaj tako kruta kot mesna. Krave umetno oplodijo, po rojstvu teličke odvezamejo materam in jih pošljejo v klavnice, da lahko mleko prodajajo za prehrano ljudi. Mlečna industrija zaslužni in posiljuje krave, ubija njihove otroke, odvzame jim pravico do materinstva, in ko z leti dajo manj mleka, tudi njih pošlje v klavnico.

V The Vegan Society so že takrat opozarjali, da je živinoreja pogubna tudi za ljudi. Velika Britanija je do 2. svetovne vojne veliko večino površin namenjala živinoreji, zato je bila skoraj povsem odvisna od uvoza hrane. Oblasti so začele prebivalce spodbujati k pridelavi hrane in celo v parkih so trate zamenjali z gredami zelenjave. Po vojni pa je živinorejski lobi dosegel, da se te medvojne izkušnje niso odrazile v razvoju kmetijstva.

Veganstvo ni le način prehrane, temveč tudi najvišja stopnja liberalne misli, ko se posameznik z besedami in dejanji zavzema ne le za svoje pravice in svobodo, temveč to priznava tudi vsem drugim posameznikom. Iz zgodovine poznamo zelo okrutne oblike suženjstva ljudi, nekatere se v taki ali drugačni obliki nadaljujejo še danes. Posebej je v tem času potrebno izpostaviti suženjstvo živali na živinorejskih farmah in v klavnicah, kjer živali živijo in umirajo v neznosnih razmerah. Žal so te živali za večino ljudi še vedno le hrana in ne čuteča bitja, ki imajo čustva prav tako kot mi. Človek se vpraša, od kod tak odnos do nekaterih živali, če po drugi strani pse in mačke mnogi obravnavajo kot družinske člane?

Slovenska zdravstvena stroka nas opozarja na nevarnosti, če živila živalskega izvora črtamo z jedilnika, čeprav znanstveni izsledki že desetletja dokazujejo nasprotno. Žal še vedno preveč verjamemo tistim, katerih interesi so povezani z živinorejo. Pripravljeni so narediti vse, da se take navade privzgoji tudi naslednjim generacijam, zato ustvarjajo pritisk na starše, ki izberejo vegansko prehrano. V tej številki razbijamo mite o veganski in vegetarijanski prehrani otrok. Zgodbe staršev in strokovno mnenje poznavalcev prehrane nam pokažejo, da so otroci srečni in zdravi.

S tem, ko se odpovemo hrani živalskega izvora, nehamo podpirati suženjstvo. Tehnološkemu napredku mora slediti tudi napredek v naših glavah. Hrana brez mesa prinaša veliko prednosti za naše zdravje in okolje. Božično-novoletni prazniki so čas, da pretehtamo svoja prepričanja in si postavimo nove smernice. Občasno slišimo pripombe, da je v sedanjem času potrebno najprej poskrbeti za ljudi in da ni čas za pravice živali, ko je toliko ljudi brezposelnih, revnih in lačnih. Res živimo v času, ko so človekove pravice in svoboda vedno bolj ogrožene, ko peščica najbogatejših, skupaj z multinacionalkami, uničuje prosti trg, naravo in živali pa z napačno kmetijsko politiko. The Vegan Society nam je za zgled, da tudi v težkih časih spoštujemo pravice živali. To ni strošek ali breme, temveč prihranek in korist tudi za ljudi. Tako kot energetska, je za Evropo pomembna tudi prehranska neodvisnost in to lahko dosežemo le s preходом na rastlinsko prehrano.



Uredništvo

- 4 VEGANSTVO OTROK
- 7 ŽIVALSKI IZTREBKI IN NJIHOV NEGATIVEN VPLIV
- 8 ČUSTVENA INTELIGENCA
- 9 BOTOKS UBIJA ŽIVALI
- 10 IZKUŠNJE DRUŽIN Z VEGANSKIMI OTROCI
- 15 KJE SO ŽIVALI, KAM STE JIH DALI
- 16 DRUŽINA GROBELŠEK
- 18 INTERVJU Z JELENO DIMITRIJEVIĆ
- 21 VRTCI Z VEGETARIJANSKO PREHRANO
- 22 POBUDA O VEGANSKI PREHRANI V ŠOLAH
- 24 PASJI BOJI IN VSEJEDCI
- 25 INTERVJU Z ZALO ĐURIĆ
- 26 PASJI BOJI V SLOVENIJI
- 32 4. MEDNARODNA KONFERENCA ZA PRAVICE ŽIVALI
- 34 LOV PO SVETU
- 39 OVADEN POLITIK
- 40 MORIJA MEDVEDOV V SLOVENIJI SE NADALJUJE
- 42 SAFARI TURIZEM KOT PRILOŽNOST ZA LJUDI IN ŽIVALI
- 47 PREPOVED LOVA NA NEMŠKIH ZEMLJIŠČIH
- 48 S PREHRANO DO REŠITVE OKOLJA IN ZDRAVJA
- 54 RECEPTI
- 56 POMOČ PTICAM
- 58 DRUŠTVO AJDA KOROŠKA V DEŽELI MIRU
- 59 MARIBORSKI PIKNIK

OSVOBODITEV ŽIVALI,

revija za prijatelje živali, letnik 11, številka 28, december 2014

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
E-pošta: info@osvoboditev-zivali.org
Predsednik: Stanko Valpatič

UREDNIŠTVO:

Glavna in odgovorna urednica: Blanka Prezelj
Člani uredništva: Blanka Prezelj, Gretta Mikuž Fegic,
Dita Kastelic, Stanko Valpatič, Bojana Rosič, Alja Aljančič
Lektoriranje: Danica Debeljak
Oblikovanje in prelom: Dani Sušnik

TISK:

SET d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje
december 2014, natisnjeno v 10.000 izvodih
Stališča Društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov.

VEGANSTVO OTROK

Marko Čenčur je dolgoletni neodvisni raziskovalec, ki se zadnjih 17 let ukvarja z preučevanjem človeške prehrane. Svoje sklepe gradi izključno na osnovi znanstvenih dokazov, na matematičnih izračunih in prehranskih tabelah. Je velik nasprotnik kakršne koli ideologije v prehrani. Ker je v Sloveniji veganstvo pri otrocih še vedno tabu, smo ga o tej temi povprašali za njegovo mnenje. Zelo izčrpno nam je odgovoril na zastavljeno vprašanje in razbil marsikateri mit o tovrstnem prehranjevanju pri otrocih.

Največje prehranske organizacije v svetu v svojem znanstveno zelo dobro utemeljenem stališču trdijo, da je veganska prehrana primerna za vse človekove razvojne stopnje, vključno z otroki. Mnenja, ki jih slišimo po dnevnem časopisju in, ki jih izražajo včasih tudi nekateri iz tako imenovane stroke, o tem, da veganstvo za otroke ni primerno, temelji na nepoznavanju znanstvenih študij in osebnih predsodkih oz. ideologiji. Posledica te ideologije pa je izredno pristransko in neprimerno predstavljanje in primerjanje veganske prehrane z njim ljubimi prehranskimi navadami. Poudarjajo možne napake veganstva preko vseh mej, popolnoma ignorirajo vse prednosti take prehrane, ki se lahko pokažejo šele čez veliko let, na drugi strani pa zanikajo vse potencialne težave mešane prehrane in vse težave odpravijo z „uravnoveženostjo“. Namesto da bi enak kriterij uravnoveženosti uporabili tudi pri veganski prehrani, tam raje iščejo posameznike, ki so storili napako in namesto, da bi jim pomagali z nasvetom, jih skušajo prestrašiti v „normalen“ način prehranjevanja ali pa jih celo javno prikazujejo kot „dokaz“ o škodljivosti veganstva. Tako neuravnoveženo in pristransko prikazovanje prehrane je nedopustno in nestrokovno.

NA KAJ PAZITI PRI SESTAVI PREHRANE

Kot pri vsakem tipu prehrane pri otrocih je tudi pri veganstvu potrebno paziti na zadosten energijski vnos in na to, da je hrana, ki jo otrok uživa, čim bolj polnovredna. Vsebovati mora tako stročnice in žita kot tudi zelenjavo in sadje. Maščobe vsebujejo veliko energije, ki jo otrok v tem obdobju potrebuje. Nikakor pa ni nujno, da maščobe pridejo v telo otroka iz živalskih virov, saj se maščobe nahajajo praktično v vseh polnovrednih rastlinskih živilih. Majhni otroci



lahko pojejo tudi nekaj več rafiniranih živil z manj vlakninami. Vlaknine namreč lahko hitro zapolnijo majhen želodček, še preden se zadosti kalorijskim potrebam. Veliko maščob vsebujejo predvsem semena in lupinasto sadje, iz katerih se lahko pripravi namaz ali pa se ga zakuha v jedi. Zelo enostavno je povečati maščobni delež tudi z dodajanjem rastlinskih olj. Pojesti je treba tudi dovolj vitamina B12, ki je v veganski, nevezani obliki bistveno bolj primeren za človeka kot B12, ki se nahaja v živilih živalskega izvora. Zaloge B12 niso nekaj, na kar bi se zanašali, ne glede na tip prehrane. Ker je veganska, nevezana oblika B12 bistveno bolj primerna za človeka kot oblika, ki se nahaja v živilih živalskega izvora, so povsem neprimerne, in predvsem za vsejedo populacijo, zelo škodljive izjave tistih, ki trdijo da se ta vitamin nahaja le v živilih živalskega izvora. Otroku naj začne uživati B12 takrat, ko prične uživati ostalo hrano. Tudi doječa mati naj uživa ta vitamin. Okrog tega vitamina se je napletlo ogromno ideologije, ki pa v prehrani nima kaj iskati, saj je vedno, skoraj brez izjem, škodljiva. Veganski, nevezani vitamin B12, dodan k prehrani, je nekaj, kar bi morali jesti vsi, ne glede na tip prehrane in starost. Tudi znatnemu delu vsejede populacije namreč primanjkuje tega vitamina, saj se zanašajo izključno na živila živalskega izvora kot vir tega vitamina, kjer pa se vitamin nahaja v obliki, ki je za človeka manj primerna.

ŽITA, STROČNICE IN SOJA V PREHRANI

Zadnje čase se veliko govori tudi o žitih, glutenu, soji. Določene skupine želijo ta živila prikazati kot škodljiva, vendar te trditve nimajo osnove v znanosti, pač pa v ideologiji (predvsem paleo-ideologiji). Kot že omenjeno, je kakršna koli ideologija v prehrani skoraj brez izjeme škodljiva. Če torej upoštevamo le znanstveno potrjene dokaze, vidimo, da raziskave ne pokažejo nobenih slabosti žit oz. prednosti preventivnega izključevanja glutena (izjema je le delček prebivalstva s celiakijo), okrog katerega se je v Sloveniji napolneta prava paranoja. Sploh je potencialno škodljiva vedno bolj popularna „samodiagnoza“ glutenske preobčutljivosti ali alergije, pojavlja se celo „zdravljenje“ s preventivnim izključevanjem glutena iz prehrane. Subjektivne ocene in anekdotični dokazi zaradi dokazane nezanesljivosti takih dokazov ne morejo, niti ne smejo, biti dokaz za uspešnost te (ali katere koli druge) metode. Edina relevantna je objektivna ocena, ki izključi vse subjektivno obarvane interpretacije – torej znanost. In za preventivno izključevanje glutena iz prehrane ni prav nobene znanstvene osnove.



Prav tako ni nobenih znanstvenih dokazov o škodljivosti stročnic. Ne samo to. Redno uživanje stročnic kot polnozrnatih žit je povezano z zdravstvenimi prednostmi. Veliko je govora tudi o škodljivosti soje, vendar je izredno malo od povedanega resnično oz. nič. Še bolj pomembno: zelo malo od povedanega je dejansko znanstveno potrjenega. Čeprav se promotorji škodljivosti soje sklicujejo na znanost in včasih celo citirajo znanstvene članke, v bistvu računajo na naivnost ljudi, da nikoli ne bodo šli kritično preverjat teh referenc. S stalnim ponavljanjem določenih floskul v javnosti ustvarjajo vtis, da so njihove trditve resnične



in znanstveno dokazane, kar pa ne drži. Konsenz znanosti je, da je soja neškodljiva, lahko pa je tudi zelo koristna. Pokazali so na primer, da uživanje soje v mladosti pri deklicah prepreči zgodnji pojav menstruacije, kar za odraslo žensko čez desetletja pomeni bistveno manjšo pojavnost raka. Večina vseh izjav o škodljivosti soje je posledica kampanje dveh lobistov iz ZDA: Weston Price Foundation in Dr. Mercola. Prvi je lobist mesne in mlečne industrije, drugi pa promotor ideološkega pogleda na prehrano. Oba si že leta s pomočjo dezinformacij, citiranjem izoliranih, prirejenih, iz celotnega konteksta vzeti ali narobe interpretiranih študij, aktivno trudita v javnosti ustvariti vtis o škodljivosti soje. Seveda povsem pravilno računata na predvidljivo reakcijo povprečnega človeka. Namreč, velika večina ne bo šla kritično preverjat njihovih dokazov, jih postavila v kontekst ostalih raziskav s tega področja in upoštevala znanstveni konsenz, ampak jim bodo preprosto verjeli na besedo. Posebej ljudje, ki želijo sami sebi dokazati, da je njihova odločitev, da jedo meso, utemeljena, imajo nezadržno željo promovirati sojo kot škodljivo. V mislih povprečnega vsejeda je namreč soja simbol za veganstvo. Posledica tega je, da te neutemeljene sklepe o škodljivosti soje ti posamezniki neomejeno širijo preko socialnih omrežij, blogov, emailov,..., ne da bi kdor koli kadar koli preveril resničnost teh trditev. Menim, da je za takšno ravnanje eden glavnih razlogov vsesplošno nepoznavanje znanstvenih metod in argumentov v slovenski populaciji. Posledica tega je, da se neznanstveni/ideološki argumenti o veganstvu (glutenu, soji, stročnicah, razhudnikih in še čem) v Sloveniji brez zadržkov širijo.

ODNOS DRUŽBE DO VEGANSTVA OTROK

Uživanje živil živalskega izvora je za vse razvojne stopnje človeka, vključno z otroki, danes popolnoma nepotrebno. Ta živila imajo lahko potencialno škodljive posledice, ko tak otrok odraste in se ne more odvaditi prehranjevanja s takimi živali. Dokazano je namreč, da se okusov, na katere se otrok navadi v mladosti, kasneje zelo, zelo težko ali nikakor ne more odvaditi. Tako bo otrok, ki v otroštvu za malico dobiva npr. pašteto, šunko ali klobase, to jedel tudi kasneje, saj se ne bo sposoben odvaditi teh okusov. Glede na zadnjo

oceno WCRF (World Cancer Research Fund) pa so ta živila, tudi v izredno malih količinah, močno povezana z nastankom raka. Nesposobnost odgovornih, da povežejo posamezen način prehrane s posledicami, ki se lahko pojavijo tudi desetletja kasneje na račun izključno trenutnega ocenjevanja „hranljivosti“ (ki pa je po vrhu vsega napačno ocenjena), je nesprejemljivo in zelo nestrokovno. Razlog leži v tem, da zdravniki in ostali, ki se v Sloveniji predstavljajo kot strokovnjaki, o prehrani ne vedo veliko. Tisto, kar so se naučili na fakulteti, je v večini zastarelo, celo napačno. Zato nikakor ne morejo biti referenca za prehranske nasvete. Žal se v Sloveniji ustvarja vtis, da naj bi bili zdravniki strokovnjaki ali vsaj poznavalci tega področja, kar pa ne drži. Poleg tega je tu še ideološki faktor, ki je v Sloveniji še posebej razširjen. O tej ideologiji in posledično hudo pristranskem odnosu do veganstva pa sem že govoril.

V Sloveniji je zelo problematičen odnos javnosti do veganskih staršev, ki so deležni precejšnega obsojanja. Splošna populacija namreč zelo militantno nastopa proti staršem veganskih otrok, saj so mnenja, da se morajo veganski otroci prehranjevati z mesom tako kot oni. Velikokrat se zgodi, da vsejedi izvajajo psihično nasilje in pritiske na drugače misleče. Razlog je tudi v nestrokovnem in ideološkem odnosu slovenskih pristojnih institucij do veganstva in prehrane nasploh.

Ponovno poudarjam, da je konsenz znanosti tu jasen: pravilno sestavljena veganska prehrana je primerna tako za otroke, kot za mladostnike. Torej je siljenje veganskih otrok (tako institucionalno kot preko nasilja vsejedih posameznikov), da bi se prehranjevali „normalno“, nesprejemljivo. Kot že omenjeno, se otrok navadi na okus v prvih nekaj letih življenja, in se potem večinoma teh okusov ne more odvaditi. Da torej nekdo pričakuje od veganskih staršev, da bi (njegovi ideologiji na ljubo) starši navadili svojega otroka na neko nepotrebno in potencialno škodljivo živilo ter kasneje od otroka pričakovali, da se od njih odvaja, se mi zdi naravnost perverzno.

MANIPULIRANJE Z VSEJEDIMI OTROKI

Sporen se mi zdi tudi način, kako vsejedi starši „obdelajo“ svoje otroke, da ti jedo meso. Če namreč upoštevamo, da se šteje zamolčanje ali popačenje informacije, ki bi bila bistvena za sprejem neke odločitve kot laž, potem lahko mirno trdim, da vsejeda prehranska ideologija temelji na laganju otrokom. Če bi namreč vsejedim otrokom od rojstva naprej po resnici povedali,



da jim mesa in ostalih živil živalskega izvora ni treba jesti (da bi jim torej dali resnično možnost izbire, katere vsejedi otroci nikoli eksplicitno ne dobijo ponujene), če bi jim povedali, kako ta hrana uničuje naše okolje (otroka npr. podučijo o škodljivosti metanja odpadkov v gozdu, škodljivost mesa za okolje pa zamolčijo) in ne nazadnje, če bi otroci poznali neretuširano (srečni pujski in kravice na travi) realnost mesne industrije ter da ne bi občutili tiranije (marsikakšen otrok, ki zavrača meso, je deležen velikih psihičnih pritiskov staršev), bi v nekaj generacijah večina otrok spremenila prehranske navade. Vsejedi starši otrokom skoraj brez izjeme lažejo (popačenje, olepševanje in zamolčanje informacij) glede vsejede prehrane.



Veganska prehrana na daljši rok vsekakor prinese kup prednosti, saj so možnosti za dolgoročne napake pri taki prehrani bistveno manjše kot pri vsejedi prehrani. Raziskave pokažejo kopico zdravstvenih prednosti, kot je na primer manjša pojavnost raka, manjša pojavnost bolezni srca in ožilja, diabetesa tipa II, manjša pojavnost povišanega krvnega tlaka in telesne teže. Poleg tega je taka prehrana bistveno bolj primerna za okolje, naravo in ne nazadnje za živali. Veganstvo je naslednji evolutijski korak človeštva in kot tak je neizogiben.

avtor: mag. Marko Čenčur

ŽIVALSKI IZTREBKI IN NJIHOV NEGATIVEN VPLIV NA OKOLJE TER ZDRAVJE LJUDI

V zadnjih letih je izjemno narastlo število živali, ki jih ljudje uporabljamo v vsakdanji prehrani, s tem pa posledično tudi količina iztrebkov, ki jih živali izločajo pri prebavi. Glavna uporaba živalskih iztrebkov je gnojenje obdelovalnih površin, kar pa negativno vpliva na vodne vire, zrak in tudi na zdravje ljudi.

Volumen iztrebkov živali je nepredstavljivo velik in povzroča izjemno degradacijo okolja. Ocenjena količina živalskih iztrebkov znaša okoli 13 milijard ton letno. Živalske farme pridelajo ogromne količine iztrebkov na majhnih območjih. Ena krava na primer pridelava približno 60 kg mokrega iztrebka na dan. Količina iztrebka, ki ga ena krava pridelava v enem dnevu, je enako količini iztrebkov 20 do 40 ljudi.

Velik del dušika v živalskih iztrebkih je prisoten v obliki sečne kisline in sečnine. Kmalu po iztrebljanju se sečna kislina in sečnina hidrolizirata v amonijak. Emisije amonijaka iz živalskih iztrebkov v atmosfero povzročajo številne probleme, od zdravstvenih do okoljskih. Trenutno pa največji problem za okolje predstavljajo odpadki bogati s fosforjem, saj je fosfor eden izmed najpomembnejših vzrokov za pojav evtrofikacije. Evtrofikacija je proces povečanja biomase v vodi kot posledica povečane koncentracije anorganskih hranil, kot so nitrati in fosfati. Evtrofikacija je prepoznana kot eden izmed največjih problemov pri kvaliteti vodnih virov v Združenih državah Amerike in Evropi.

Onesnaženost voda z nitrati in fosfati zaradi intenzivne živinoreje zdaj predstavlja svetovni problem. Zaliv Chesapeake na vzhodni obali ZDA je najboljši primer te onesnaženosti. V okrožju zaliva se nahaja veliko število prašičjih farm in drugih živinorejskih območij, kjer se nahaja toliko živali, da predstavljajo razmerje 11:1 (enajst živali na eno osebo). Ustvarja se evtrofikacija zaliva, ki jo povzroča nenadzorovana rast alg in posledično prekomerno razmnoževanje bakterij, ki porabljajo kisik in s tem ustvarjajo velika mrtva območja z znatnim zmanjšanjem predstavnikov morske favne. Morska mrtva območja so rastoča svetovna težava. Eno takšnih je območje v Mehiškem zalivu, ki ga je povzročil prekomeren vnos hranil v morje, ki ga prinaša reka Misisipi.

Ko kontaminanti iz iztrebkov živali preidejo v podzemne vodne vire, se lahko količina nitratov v podtalnici poveča do zdravju škodljive. Otroci do treh let starosti so še posebej dovzetni za visoke koncentracije nitratov in lahko razvijejo methemoglobinemijo (»sindrom modrega otroka«). Gre za nevarno motnjo krvi, ki pogosto povzroči celo smrt. Nitrat reagira s hemoglobinom in nastane methemoglobin, ki ima močno zmanjšano sposobnost prenosa kisika po telesu. Methemoglobinemija se pojavlja tudi pri ljudeh starejših od 45 let, pri katerih lahko povzroči srčno aritmijo, težave z ožiljem in progresivne učinke na centralnem živčnem sistemu. Tudi mikroorganizmi, ki jih lahko najdemo v živalskih iztrebkih, pogosto predstavljajo veliko nevarnost za zdravje ljudi. Leta 1993 je na primer izbruhnila epidemija v mestu Milwaukee v Združenih državah Amerike, ko se je okoli 403.000 ljudi okužilo s praživaljo *Cryptosporidium parvum*, ki se je uspela prekomerno razmnožiti v vodnih virih. Okužba povzroča gastrointestinalne simptome (bruhanje, želodčne krče, drisko), vročino in celo dehidriranost. Umrlo je okoli 100 ljudi, od katerih je bila večina starejših, ljudje z zmanjšano odpornostjo in bolniki z aidsom.

Poročila kažejo, da vsako leto zbolijo na desetine milijonov ljudi zaradi okužb s hrano. Eden izmed virov takšnih okužb je meso, okuženo s patogenimi mikroorganizmi, kot so *Salmonella*, *Campylobacter* in *Listeria*. Ti mikroorganizmi so prav tako pogosto prisotni v iztrebkih perutnine in ostalih živali, ki jih uporabljamo v prehrani. Patogeni mikroorganizmi iz iztrebkov živali znatno vplivajo na kvaliteto vode in predstavljajo tveganje za zdravje ljudi. Živalski iztrebki, še posebej iztrebki perutnine in svinj, vsebujejo relativno visoke koncentracije težkih kovin, kot so arzen, baker in cink. Da so te kovine prisotne v večjih koncentracijah



v iztrebkih, lahko pripišemo dejstvu, da je z njimi **izredno** bogata krma teh živali. Visoke koncentracije težkih kovin so bile zabeležene v odpadnih vodah kot posledica onesnaženosti prsti, ki je bila pognojena z iztrebki živali.

Iztrebki in odpadna voda, ki vsebuje živalske iztrebke, lahko izjemno negativno vplivata na rečne in potočne ekosisteme. Iztrebki vključujejo amonijak, ki je izjemno strupen za ribe že v zelo nizkih koncentracijah. Povečana vsebnost hranilnih snovi, kot sta dušik in fosfor, ki izvirata iz intenzivnih živalskih farm, lahko povzročita prekomeren razcvet alg, ki ovirajo pretok vodnih virov in povzročajo pomanjkanje kisika ter s tem umiranje rib in drugih vodnih organizmov, kar vpliva na celotno prehransko verigo.

Živalski iztrebki prav tako vplivajo na kvaliteto zraka, saj se pri njihovi razgradnji v okolje sproščajo različni kontaminanti. Ti lahko povzročajo vnetja pljuč in povečajo dovzetnost za različne bolezni dihal, kot je na primer astma. Emisije amonijaka iz živalskih farm lahko igrajo pomembno vlogo pri tvorbi smoga in trdnih delcev. Emisije iz večjih farm lahko predstavljajo izjemno negativen vpliv na okolje, saj pogosto na teh območjih vsebnost ozona presega postavljeno dovoljeno mejo. Poleg negativnih zdravstvenih vidikov lahko ozon zmanjša agrikulturni donos rastlin in rastline naredi bolj dovzete za različne bolezni. Potencialno toksični plini, kot je žveplov dioksid, ki nastanejo z razpadanjem živalskih iztrebkov, pri daljši izpostavljenosti povzročajo slabost, glavobole ter draženje oči in grla. Emisije metana, ki prav tako nastajajo pri razgradnji iztrebkov, predstavljajo enega izmed pomembnih dejavnikov globalnega segrevanja okolja.

Mi sami lahko največ vplivamo na to, da bi se zmanjšale količine živalskih iztrebkov, če se odrečemo uživanju živalskih proizvodov. S tem bomo naredili nekaj pozitivnega za svoje zdravje, neposredno in posredno pa za izboljšanje kvalitete okolja, v katerem živimo, podtalnice in zraka. S tem lahko tudi pripomoremo, da bo življenje na naši Zemlji mogoče še za veliko generacij za nami.

Anja Č.

ČUSTVENA INTELIGENCA

VRETENASTE ŽIVČNE CELICE V MOŽGANSKI SKORJI OMOGOČAJO ČUSTVOVANJE

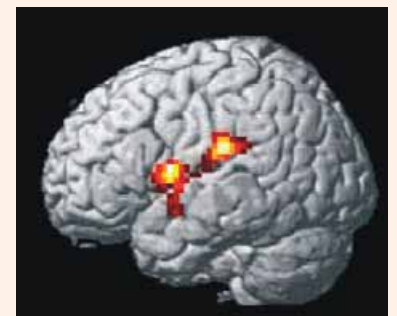
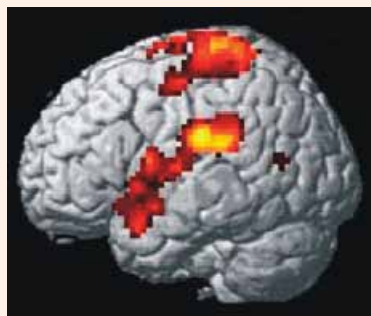
Vretenaste živčne celice v možganski skorji predstavljajo osnovo za človeške lastnosti, kot so ljubezen, občutek krivde, zmoglost emocij, empatije, skratka celice, ki nas delajo ljudi.

Znanstveniki so jih odkrili v devetdesetih letih 20. stoletja. Sprva le pri človeku, v nadaljnjih raziskavah pa tudi v možganski skorji primatov (šimpanzi, gorile, orangutani), v najnovejših raziskavah pa so dokazali tovrstne nevrone tudi pri grbastih kitih, delfinih, raziskave na drugih živalih so še v teku.

Oblike teh vretenastih živčnih celic - nevronov, ki so dolge do 0,1 mm pa so spremenjene pri različnih psihičnih obolenjih.

(Hellen Phillips: The cell, that makes us human; New scientist, 18.6.2014)

Občutiti to, kar občutijo druga bitja, recimo bolečino, žalost, imenujemo z eno besedo empatija. Znanstveniki so s slikanjem aktivnosti v možganih dokazali, da se aktivirajo določeni deli možgan tudi takrat, ko vemo, da je bolečina prizadejana drugim bitjem, spontano smo sposobni občutiti to, kar občutijo druga bitja. Torej je sočutnost tudi znanstveno raziskana.



Levo: aktivnosti v možganih pri lastni bolečini

Desno: aktivnosti v možganih pri sočutju do bolečine sobitij

Večja sposobnost sočustvovanja se odraža v večji aktivnosti možgan.

Vir:

Sabine Aßmann, science.ORF.at

Prevedla in priredila,
Blanka Prezelj

BOTOKS

UBIJA ŽIVALI

Čeprav je bila leta 2013 v EU uvedena popolna prepoved prodaje kozmetičnih izdelkov, katerih sestavine so testirane na živalih, to prepoved nekatera podjetja spretno kršijo. Primer so proizvajalci botoksa, ki se uporablja tako v medicini kot v kozmetiki.

Toksin botulin ali kratko botoks je najmočnejši znan strup, ki se proizvaja v živem organizmu (bakteriji *Clostridium botulinum*). Ime izhaja iz latinske besede za klobaso – botulus, saj so ga prvič identificirali v nepravilno pripravljenih in skladiščenih mesnih izdelkih. Toksin botulin povzroča ohromelost in težave z dihanjem in je smrtno nevaren, po drugi strani pa ga zelo razredčenega uporabljajo za zdravljenje nekaterih bolezni, najbolj pa se je uveljavil za kratkotrajno odpravljanje starostnih gub.

Zakonodaja zahteva, da se vsaka serija botoksa testira, da se določi ustrezno razmerje, ki ne povzroči smrti človeka. A za to testiranje proizvajalci običajno zlorabijo miši. Najpogosteje jih zastrupijo z

vbrizgavanjem različnih odmerkov botoksa v trebušno votlino, kar povzroči grozno bolečino, trpljenje, progresivno paralizo, opotekanje, dokler se ne nehajo premikati. Približno polovico živali s tem ubijejo. Po nekaj dneh umrejo od zadušitve. Za vsako serijo mučijo okrog 100 miši, na leto po vsem svetu pa od 100.000 do 300.000.

Poskusi na živalih so povsem nepotrebni, saj obstajajo boljši načini testiranja. Vodilno na tem področju je podjetje Allergan. Nesmiselna pa je tudi uporaba botoksa za kozmetične namene, saj so vplivi zelo kratkotrajni in je potrebno vbrizgavanje botoksa redno ponavljati.

V kampanji proti ustavitvi poskusov so med najbolj dejavnimi evropska (ECEAE) in britanska (BUAV) zveza proti poskusom na živalih ter združenje nemških zdravnikov proti pokusom na živalih Ärzte gegen Tierversuche. Na njihovih spletnih straneh najdete bolj podrobne informacije.

Avtor: mag. Martin Vrečko



IZKUŠNJE DRUŽIN Z VEGANSKIMI OTROCI



BILO MI JE ŠEST LET

Še danes se zelo dobro spominjam dneva, ko sem povedala svoji materi, da ne bom več jedla mesa. Bila sem majhno dekle, staro le šest let. Za to sem se odločila, ker je moja mami rekla, da bo postala vegetarijanka. Spomnim se, da smo se ravno odpravljali na dopust. Stala sem v kuhinji, kjer je mami pripravljala hrano za na pot. Rekla sem ji: »Mami, zame tudi naredi sendviče brez mesa.« In tako je padla odločitev, da pustim mesno hrano za seboj in stopim na pot vegetarijanstva. Mami pravi, da je moja odločnost občudovala, a hkrati jo je skrbelo, kako bo v šoli, saj sem morala tisto leto v prvi razred. Kot mi danes pripoveduje, je bila moja odločitev trdna kot skala in me ni bilo moč prepričati drugače. Enkrat mi

je po pomoti na kruh namazala ribji namaz. Vprašala sem jo, kaj je to. Pogledala je na embalažo in mi povedala, da je to narejeno iz ribe. Brez pomisleka sem hrano zavrnila.

Ker sem bila vegetarijanka, sem se v šoli srečevala z določenimi problemi. Šolska malica je bila namenjena vsejedcem in dobro se spomnim, kako me je učiteljica zmerjala, ker sem iz sendviča vzela šunko. Ni razumela, da ne jem mesa. Njena osornost je prišla tako daleč, da me je posedla za mizo in me silila jesti mesni golaž. Spomnim se, kako sem z muko zajemala z žlico in nosila v usta. Bila je zelo neprijetna izkušnja. V četrtem razredu sem zaradi selitve zamenjala šolo. Zopet sem naletela na učiteljico, ki ni razumela mojega načina prehranjevanja. Takoj me je vzela na piko. Posedla me je v oslovsko klop. Takrat pa je moji

mami prekipelo in me je prepisala v drug razred, kjer je bila učiteljica z menoj zelo prijazna. Od takrat sem začela malico nositi s seboj, ker je bilo tako najlažje. Velikokrat sem bila tarča posmeha sošolcev. Radi so me zbadali, da se hodim za kosilo na travnik past in podobno. Za vse te žaljivke mi ni bilo mar. Nikoli nisem popustila pritiskom, da bi začela jesti meso. Zaradi tega sem izstopala kot nekaj posebnega, a nič za to. Ko smo bili v šoli v naravi so mi vedno prinesli kosilo med zadnjimi. Enkrat se spomnim, da smo morali tisti, ki nismo jedli mesa, sedeti za posebno mizo. Bilo mi je zoprno, ker to niso bili moji sošolci in se nisem mogla med kosilom družiti s tistimi, ki so mi bili prijatelji. Šolska leta niso bila vedno enostavna, a bilo je vredno slediti sebi in ne poslušati okolice in njihovih pripomb. Dolga leta sem bila vegetarijanka, ker se je tako odločila moja mami, po kateri sem se zgledovala. Verjela sem, da je to pravilno in zato sem pri tem načinu prehranjevanja vztrajala.

Ko sem bila stara malo čez dvajset let, sem na internetu prvič videla posnetek iz klavnice. Bila sem zgrožena. Solze so mi tekle po licih in groza je napolnila moje telo. Čeprav sem bila že na leta vegetarijanka, si nikoli nisem predstavljala, v kakšnih razmerah živijo živali. Imela sem predstavo, da živali

lepo živijo, potem pa jim nekega dne obsodijo na smrt in jih spremeni v meso, ki ga vidimo pri mesarju v trgovini. Realnost me je pretresla in tisti trenutek sem bila hvaležna, da že dolgo časa ne jem mesa. Še bolj pa sem bila šokirana nad realnostjo na kravjih in kokošjih farmah. Njihovo trpljenje se mi je zdelo še bolj grozno kot trpljenje živali za meso. Tako sem se po letih vegetarijanstva znašla na poti v veganstvo. Ko si enkrat vegan, je življenje zunaj doma še večji izziv, saj poleg mesa na ješ več kravjega mleka in jajc, ki se znajdejo v skoraj vsakem pecivu, čokoladi, torti ... Velikokrat sem v očeh drugih ljudi čudak, ampak nič za to. Dobro vem, zakaj sem, kdor sem. Kaj drugi mislijo, v bistvu ni moj problem. Zdaj sem tudi sama mama in želim svoje vrednote predati sinu. Biti drugačen od ostalih ni vedno lahko. Veliko je izzivov, ampak konec koncev je to zame samo priložnost, da osebno rastem in se razvijam. V družbi nikoli nikogar ne posiljujem s svojim načinom življenja, temveč samo odgovorim, če sem vprašana. Spoštujem druge in želim, da drugi spoštujejo mene. Zavedam se, da sem s svojim načinom življenja malo pred časom in zato naletim v družbi na nerazumevanje. A hvala bogu nas je vegetarijancev in veganov vedno več. Prišel bo čas, ko ne bomo več tako čudni. Sama sem ponosna na svoj način prehrane in sem neizmerno vesela, da sem vegetarijanka že od šestega leta starosti. Zahvaljujem se svoji mami za ta vzor in upam, da bo moj sin, ko zraste, prav tako hvaležen meni kot sem sama hvaležna svoji mami.

Alja Aljančič

DRUŽINA ŽIČKAR

Kot strela z jasnega se je v meni pojavil neutišljiv glasek, naj se nemudoma začnem prehranjevati presno vegansko. Takrat sem iz vegetarijanske prehrane ob številni literature prešla torej na presno. Mož je v enakem obdobju opustil meso in mesne izdelke. Čez slabe tri mesece naju je presenetil plusek na testu nosečnosti. Juhu! Otroček si je očitno zaželel "očiščenega" "prostora". Nosečniški hormoni so divjali in seveda 100% presno ni zdržalo. Tu in tam kaj kuhane, pečene, redko celo kaj mlečnega, v glavnem pa še vedno veliko zelenolistnega. Donosila sem čudovito, zdravo 3kg težko deklico. Kmalu po porodu sem zaradi kolik popolnoma opustila vse živalske produkte, idejo je podprl tudi mož in tako lahko ponosno rečem, da smo že več kot tri leta happy vegan family. Malčica je bila dojena do dopolnjenega 21 meseca. Njena prehrana je sila enostavna; obožuje sezonsko zelenjavo in sadje, vse vrst žitaric, oreškov in stročnic. Zaljubljena je v hummus in tofu. V kuhinji veliko uporabljamo kurkumo, konoplina semena, chia semena, sezam, lan, črno kumino in



ostalo super hrano, ki jo mešamo v sveže stisnjene sadno zelenjavne sokove. Kot večina veganov tudi mi dodajamo vitamin B12.

Kadar vidi koga, ki je meso, vpraša kaj je to; nikoli ne olepšujemo, ampak povemo, da je to pač žival. Doma se dosti pogovarjamo, zakaj mi ne jemo živali, ostali pa. Večjih vprašanj še ni postavljala, povemo pa ji, da živali jokajo in trpijo, ko jih ubijejo, da imajo potem ljudje na krožnikih meso. Sama pravi, da je to narobe in da ni lepo. Z mojim sva sklenila, da ji bova odgovorila na vsako vprašanje, ne bova pa ji lagala. Odnos in komunikacija sta tu še posebej pomembna. Tudi sama vzgoja je lažja, saj smo ljubeči drug do drugega in do živali, dosledni pri hrani in iskreni, kar pa pomeni, da včasih skupaj jočemo, naslednjič pa se nasmejemo do solz.

Trenutno smo edina družina v okolici s takšnim načinom prehranjevanja. Vsi prijatelji so vsejedi. Drug drugega sprejemamo in se imamo radi, nihče nikomur ne pametuje, k večjemu nas večkrat prosijo za kakšen recept ali nasvet. Seveda se najde kdo, ki na to temo "zna" veliko povedati, a temu se le še smejimo.

Midva veva, zakaj se hranimo vegansko. Hčerka je zdrava, neverjetno kondicijsko vzdržljiva, izjemno bistra, odločna in ne dopusti, da se jo modelira po nekem kalupu. Na višjem nivoju zavedanja pa je nadpovprečna. Ima izreden čut za živali in vem, da je ena "tistih", ki že in še bo spreminjala svet.

Angelika Li, Aleš in Estera Gramc

DRUŽINA ŽAGAR

V naši družini ne uživamo mesa, rib, jajc, in mlečnih izdelkov. Hči odrašča popolnoma normalno, srečno in zadovoljno. Zaenkrat še nismo opazili, da bi ji kaj manjkalo. Ravno kar je dopolnila 2 leti in razen ene virozice, še ni bila bolna. Zaradi drugih faktorjev je pri pol leta razvila atopijski dermatitis, ki pa smo ga po pol leta pozdravili, tudi s pomočjo prehrane oz. ustreznimi kombinacijami hrane in pripravkov. Otrok ima ogromno energije in življenjskega zanosa. Kar se tiče hrane ni izbirčna, je prav vse. Obožuje različno sadje in zelenjavo. Najraje ima jabolka, grozdje, borovnice, hruške, maline in melone. Kar se zelenjave tiče tudi je vse. Rada ima razne enolončnice, stročji fižol, bučke, korenček, brokoli, cvetačo, kolerabo, por, papriko, ohrovt. Rada uživa zelenjavne juhe, ter juhe, ki jim je primešana rdeča leča ali mung dal. Od solat ima najraje zelnato solato s konopljinim oljem. Rada tudi grizlja mandlje in pistacije.

Vsake toliko ji povemo (če kdo pred njo uživa meso in vpraša ('kaj je to?')). Povemo konkretno kaj je to (ubita žival), kako je pristala v obliki, ki je na mizi, brez olupšav. Zaenkrat ni še konkretno odreagirala na razlage.

Imamo to srečo, da so naši sorodniki in prijatelji v večini že dolgoletni vegetarijanci, nekateri tudi vegani, in zato jim ni potrebno posebej razlagati. Tudi pri vsejelih prijateljih in znancih še nismo naleteli na pretirano negativne

izkušnje; ne strinjajo se vsi z našim načinom življenja, vendar pa nas ne prepričujejo nasprotno. Z ljudmi, ki vemo, da so izrazito nenaklonjeni do veganov ali vegetarijancev, se ne spuščamo v kakšne globlje debate in se ne oziram na njihove očitke. Nekateri znanci so bili sprva izredno skeptični, v smislu 'ja to pa ni ravno dobro za otroka, utrpel bo pomanjkanje ustreznih hranil' in podobno, vendar je čas pokazal svoje - otrok normalno raste (v povprečju je višja od svojih vrstnikov) in se ustrezno razvija.

Vzgoja v veganskem duhu se mi ne zdi bolj težavna kvečjemu je morda lažja, saj otroku ne rabim zatisniti oči pred resnico.

Otrok ne obiskuje vrtca. Hrana je tu le eden izmed ostalih dejavnikov, zaradi katerih sva se odločila, da hčerke ne dava v vrtec. Otroka čuvava sama; z možem sva si uredila izmenično delo, načeloma delam jaz dopoldne za skrajšan delovnik (4 ure) in ko pridem iz službe, odide v službo mož. Ni ravno najbolj enostavno, vendar je vredno!

Ksenija, Astrid



DRUŽINA ARTEL, ZIMIC

Že 13 let sem bila vegetarijanka, a sem nekaj mesecev po rojstvu svojega prvega otroka prešla na veganstvo. Pravzaprav me je otrok pripeljal na to, ker je s trebušnimi krči reagiral na moj način prehrane. Namreč v času, ko sem dojila, sem uživala mlečne izdelke iz kravjega mleka. Predno sem spoznala, kaj povzroča trebušne krče mojemu malemu dojenčku, je trajalo kar nekaj časa. In šele, ko sem vse mlečne izdelke popolnoma izločila in nase prehrane, so te težave prenehale. Ko sem v tem prvem intenzivnem času kot mlada mamica prebrala, kako ravnajo z živalskimi dojenčki in z živalmi nasploh, tega nisem mogla sprejeti. Zato se sedaj že 4 leta hranim vegansko in lani se nam je pridružil se en veganski otroček.

Naš starejši otrok, star štiri leta in pol, je točno nasprotje od tega, kar si družba predstavlja o veganskih otrocih. Je zelo živahen in vesel velik fant, močan in poln energije, je zelo rad in tudi veliko. Najraje je moj domači pirin kruh z ajvarjem, s kalčki in z avokadom pa tudi vse jedi s krompirjem, testeninami, solate in vege klobasice / polpete.

Mlajša hčerka, sedaj stara že eno leto, je še v glavnem materno mleko. Ob mizi dobi vse, kar jo zanima in si lahko izbere vse, kar ji je všeč. Najraje ima sadje, še posebej jagode, gozdne jagode, jabolka, maline, robide, lubenice itd.



DRUŽINA JAKŠE

Najini otroci so zelo zdravi, živahni in res vedno polni energije (včasih kar preveč). Bolezni pri nas praktično ne poznamo, za kar sva res hvaležna. Dvojčka se prehranjujeta vegansko od 10. meseca dalje, torej sta imela nekaj stika z hrano živalskega izvora med uvajanjem, ampak jima ni bila všeč. Dojila sta se skoraj do 20. meseca. Pika pa se vegansko prehranjuje že od rojstva in se pri skoraj 2 letih še vedno doji. Vsi trije so veliki jedci in imajo radi praktično vse, kar jim pripraviva. Jemo zdravo vegansko hrano (brez predelane, industrijske hrane, sladkorja,...) izbirava pa ekološko, predvsem lokalno in sezonsko hrano. Veliko presnega sadja in zelenjave, sveže stisnjene zelenjavne sokove. Ob posebnih priložnostih se zelo radi posladkajo s presnimi tortami, drugače pa so njihova najljubša sladica ajdovi cmoki s slivami - teh se res ne naveličajo.

Ko sta dvojčka začela opazovati okolico, sta videla, da se drugi prehranjujejo drugače. Začela sta postavljati razna vprašanja. Seveda sta še premajhna, da bi izvedela vse, ampak vesta pa, da je potrebno živali ubiti, da se jih lahko poje in tega nikakor ne moreta razumeti. Otroci imajo zelo radi živali, so zelo sočutni in nikakor ne želijo škoditi drugim. Njun odziv je bil vedno: »Ampak zakaj? To jih boli.« Večkrat sta rekla, da nočeta, da umrejo. Tudi glede mleka jima je bilo zelo enostavno razložiti stvari, ker sta opazovala dojenje. In sta sama povezala dejstva, da vsak dojenček/mladiček pije mleko

Oba otroka sta popolnoma zdrava, prebolela še nista nič drugega kot prehlade. Starejšemu otroku dodajam vitamin B 12.

Živimo v majhni vasi, zraven je veliko kmetovalcev. Nekega dne, ko je bil sinček še zelo mlad, smo se vozili domov in pri sosedu smo videli prizor iz kolin: prašič je bil obešen za noge na traktorju in tako je cvileč čakal na zakol. Slutil je, kaj ga čaka in od strahu cvilil. Ob tej situaciji sem razložila svojemu otroku, da ljudje ubijajo živali in da skoraj vsi okoli nas potem jedo njihovo meso. Tudi sem mu razložila, da imamo mi vse živali radi (ne le naše domače živali), da so živali naši prijatelji in da jih zaradi tega tudi ne jemo. Razumel je mojo razlago. Je ponosen veganček. Mislim, da otroci lahko izvedo, kaj se zgodi živalim, da je to zelo pomembno, da izvejo, kaj se z živalmi dogaja v živilski industriji.

V družbi drugih ni vedno najbolj enostavno. Nekateri nas lepo sprejmejo in nam celo pripravljajo veganske jedi. K takim tudi z veseljem hodimo na obisk in jim

pokažemo hvaležnost, jih tudi povabimo k nam. Na splošno vedno sami poskrbimo, da imamo še kaj svojega s seboj, da ne bi bili lačni. Se je pa v naši okolici veliko družin odločilo za veganski način prehrane. Če pa komu ni do tega, ne diskutiramo več o razlogih razen, če se resno in prijazno zanima o veganstvu.

Vzgoja v veganskem duhu je v naši družbi večinoma zelo težka. Hitro lahko postaneš «čudak», ker plavaš proti toku. V svoji okolici pa imamo k sreči veliko odprtih ljudi, ki lepo sprejemajo tudi vegansko življenje.

Otrok nismo dali v javni vrtec. Smo pa takrat, ko je otrok res potreboval družbo drugih otrok, odprli gozdni vrtec, kjer si vsak otrok vzame malco s seboj. Hrana naj bo na splošno zdrava in čim manj predelana. Ob praznovanju rojstnih dni, drugi starši lepo spoštujejo vegane in so skoraj vse torte in peciva, ki jih prinesejo s seboj, veganska.

Dominique, Amélie, Noa



DRUŽINA DILOVE

Smo 3 članska družinica, ki decembra pričakuje 4. člana in vsi se prehranjujemo in živimo vegansko. Sama sem bila lakto-vegetarijanka več kot 20 let, mož pa, odkar je spoznal mene, zadnjo polovico leta pa smo vsi skupaj prešli na veganski način življenja. Za to sva se odločila predvsem zato, ker je ta način življenja bolj prijazen do živali in planeta. Tudi najine otroke nameravava učiti ljubezni in spoštovanja do živali. Najina punčka zaenkrat še ne obiskuje vrtca in nisva se še soočila s problemi, ki lahko nastanejo zaradi drugačne miselnosti okolice, vendar sva mnenja, da nobena ovira ni nepremostljiva in nobena pot ni pretežka, če veš zakaj si stopil nanjo. Čeprav nama bo kdaj zaradi kakršnegakoli neodobravnja veganskega načina življenja težko, bova v sebi vedela in se zavedala, da otrokom dajeva za popotnico v svet nauk, ki temelji na etiki in resnici. Povedala jima bova, da so tudi živali živa bitja z raznolikimi čustvi kot ljudje, da meso ne raste na drevesu in da za polno in zdravo življenje ni potrebno nikogar ubiti ter da je zelo pomembno, da se trudimo skrbeti tudi za druge in da ljubezen ne more biti kruta in sebična.

Najina prva hčerka je sedaj stara 21 mesecev in ji še nisva dosti razlagala o tem, zakaj drugi ljudje jedo živali in zakaj smo se mi odločili za veganski način življenja, saj za to še ni prišel čas, ker je še premajhna, da bi razumela, za kaj gre. Rečeva pa lahko, da ima zelo rada živali in

pri svoji mami, dokler ne zraste. Vzgoja se nama zdi velika odgovornost, ampak se zavedava, da je največ, kar lahko daš otrokom, lasten vzgled. Zato sva mirna. Sva pristna, delava tako kot čutiva in sva tudi usklajena v tem. Otrokom ničesar ne nameravava prepovedovati, bodo pa vedno vedeli, kako naj se odločajo. To kar jemo, je za naju predvsem moralno vprašanje. Kaj z našimi odločitvami povzročamo drugim? Živalim, drugim ljudem in planetu, ter vsem prihodnjim rodovom.

Želiva si, da bi najini otroci odrasli v sočutne ljudi, ki bi spoštovali in cenili vsako življenje. Da ne bi izkoriščali drugih. Da bi v sebi čutili ta mir in ljubezen, to čisto drugačno povezanost s svetom, ki jo čutiva midva odkar sva stopila na to pot.

Z drugimi, drugače mislečimi ljudmi, nimava veliko negativnih izkušenj. Seveda so vedno kakšni pomisleki, pripombe. Ampak vedno manj. Vsako najino odločitev mirno argumentirava, tako da na koncu ostanejo brez besed. Opažava pa, da se vedno več ljudi na naju obrača z željo, da bi tudi oni spremenili svoje življenje - naj bo to zaradi zdravstvenih težav, ekoloških pa tudi etičnih razlogov, kar naju najbolj razveseli. Najbrž bi imela več soočenj in morebitnih težav, če bi morala otroke dati v varstvo. Na srečo imava možnost, da imamo svoj vrtec kar doma, kjer z mamično počnejo tisoč in eno stvar.

Najbolj hvaležna pa sva, da imava okoli sebe vedno več isto mislečih posameznikov in družin, ki bogatijo naše življenje.

Klemen, Tina, Matic, Žan in Pika



misliva, da jih imajo radi vsi otroci, če jim le starši tega ne odvzamejo. Otroci načeloma vsi razumejo, da živali čutijo, da so vesele in zadovoljne, če si z njimi nežen, in da jih boli, če si z njimi grob. Ko otroci odrastejo pa zaradi družbe, v kateri živimo, večkrat pozabijo, da je temu tako. Midva si želiva, da do tega pri najinih otrocih ne bi prišlo. Najina punčka je zelo vesela vsake nove izkušnje z živalmi in se z njimi poveže na prav poseben način. Te čiste ljubezni ji nikoli ne bi želela vzeti s tem, da bi jo hranila z njenimi prijatelji.

Za najino deklico lahko rečeva, da je srečen in zdrav otrok, poln energije. Če kje stakne kakšen prehladek, se ga v 2 dnevih otrese. Mislimo, da je za odpornost najine deklice zaslužno tudi to, da ne obstaja sadje in ne zelenjava, ki ju ne bi imela rada. Od ribeza do fig, koromača in brokolija, prav vse ji gre v slast.

Želiva si, da bi se za veganski način življenja odločilo čim več ljudi in da bi spoznali, da če nekaj počne večina ljudi, to še ne pomeni, da je to najbolj pravično, zdravo in dobro.

Družina Dilove:
Iviana & Dušan & punčka Talita.

Kje so živali, kam ste jih dali

Kje so živali,
kam ste jih dali;
ste jih poskrili?

Kje so živali,
ste jim naravo vzeli,
jim družine razbili?

Kje so živali,
ste jih polovili,
jim kožo odrli?

Kje so živali,
ste mleko jim vzeli,
jih razkosali in ocvrli?

Kje so živali,
ste njih grozo prikriili,
da sočutja ne bi prebudili?

Kje so živali,
ste jih nasilja učili,
muke še blagoslovili?

Ti, ki mižiš
in raje molčiš,
si res brez vesti?

Pomisli, premisli,
človek brezbrizni,
kaj preti tudi tebi.

Že ti naravo ugrabljajo,
ti usodo prikrivajo,
ti le tlako namenjajo.

Iskal si užitek,
že tvoje delo je strošek
in drugim dobiček.

Še ugovor prepovejo,
te z dela spodijo,
te povsem ukrotijo.

Če usmiliš se živali,
nikar ne pozabi,
vse vrne se tebi.

Ankablanka

DRUŽINA GROBELŠEK

Naša družina se prehranjuje na (lakto)vegetarijanski način, kar pomeni, da ne uživamo mesa, rib in jajc. Od živali pa sprejemamo zgolj mleko. Ta način prehranjevanja temelji na ajurvedski filozofiji in znanju, ki izvira iz starodavne Indije, bazira pa predvsem na mlečnih izdelkih (sir, jogurt, ...). Seveda bi si želeli, zaradi modernega načina pridobivanja mleka, ki temelji na zlorabi in izkoriščanju krav ter drugih živali, preiti na vegansko prehrano, vendar je to trenutno za nas prevelik zalogaj. Tako skušamo uživati mlečne izdelke od lokalnih kmetov, ki lepo skrbijo za svoje živali in jih po možnosti na koncu njihove življenjske poti ne usmrtijo.

Sam sem vegetarijanec slabih 17 let, moja žena 11 let, otroci pa od samega rojstva (stari so 10, 8 in 5 let), kar pomeni, da v svojem življenju še niso zaužili mesa, rib in jajc. Ker je pri izbiri vegetarijanske prehrane nekako normalno, da začneš razmišljati tudi o kvaliteti in energijski sestavi hrane, še posebej to velja za čas, ko nameravaš spočeti otroka, smo se na preprost način poučili o njeni kvaliteti, kar pomeni, da smo opustili nekatere sestavine in dodali druge. Namesto bele moke smo začeli uporabljati polnozrnato, namesto belega sladkorja rjavi sladkor, po možnosti tudi palmov nerafinirani idr. Obrokom dodajamo zdrave maščobe (olivno, sezamovo, orehovo in druga olja ter prečiščeno maslo – ghi), sadje in zelenjavo. Moram dodati, da smo bili na začetku dokaj dosledni

in striktni, sčasoma, ko smo to nekako globlje ozavestili, pa smo rahlo popustili v našem obnašanju in strahu, da nas kdo ne povleče nazaj. Sedaj smo mirni, zreli in zadovoljni vegetarijanci. Otroci so ves čas polni energije, zdravi in ni nobenih posebnosti, vsaj kar bi izviralo iz okolja, kamor se prišteva tudi prehrana. Na svoji poti smo imeli tudi veliko sreče, saj smo naleteli na pediatrijino, pred tem pa tudi na ginekologinjo, ki sta imeli poseben čut za primere, kot smo mi. Tako s tega vidika ni bilo nobenega negativnega pritiska, kar so velikokrat doživljali nekateri drugi naši znanci.

Za nas je sedenje za mizo osrednji del druženja družine, kjer se ob uživanju hrane pogovarjamo o različnih tematikah, še posebej povezanih s prehrano. Tako otrokom ozaveščamo, kako in kje hrana nastaja, kdo vse sodeluje pri tem, kakšna je zdrava in nezdrava prehrana in zakaj. Poskušamo jim osvetliti vse vidike na preprost in spontan način. Torej upoštevamo tako etično-filozofski, fiziološki, sociološki, psihološki in ekonomski vidik.

Otroci imajo različne okuse in potrebe glede na psihofiziološko konstitucijo. Najstarejša hči na primer zelo rada dobro jé, tako da jo moramo opominjati na količino in kvaliteto prehrane, kar večinoma tudi upošteva. Druga hči ima zelo rada predvsem zdravo hrano, tretja pa občasno jé zelo malo, drugič zelo veliko, tretjič ji ne prija nič zdravega, naslednjič pa poje vse, kar ji pač zdravega ponudiš. Torej

pri vseh skušamo biti zelo prilagodljivi, vsakega otroka pa obravnavamo individualno. Za vsakega poskrbimo, da zaužije dokaj zdrav in po drugi strani zanj tudi okusen obrok. Sicer pa najraje uživajo zelenjavne jedi (sabdzije), riž, polnozrnat kruhke, (dalove juhe), sadne in zelenjavne solate, polnovredne torte in druge slaščice, kremne rezine, seveda brez jajc, kosmiče vseh vrst, razne indijske slaščice (halve, zgoščene sadne jogurte, gulab džamune, laduje, lasije, smoothije) itd.

Naša vzgoja, ki temelji na vegetarijanski prehrani, je zelo enostavna, saj je važno predvsem, da si s srcem pri stvari, odločen in dosleden, a po drugi strani odprt in razgledan. Otrokom nič ne vsiljujemo brez razloga in razlage. Otroka nikoli ne silimo v nekaj, temveč mu argumentirano osvetlimo vso zadevo, potem pa mu pustimo, da se odloči sam. Otroci so zelo zvesti naši vege prehrani, saj želijo tudi sami prepričati svoje vrstnike, kar pa jim mi raje odsvetujemo, saj si bodo s tem nakopali zgolj nasprotnike (predvsem med sošolci), kar pa ni dobro. Dobri vzgled in odločna drža je najmočnejše orožje v ozaveščanju drugih. Razne debate in pregovarjanja pa sodijo v drugačne priložnosti.

Otroci so zelo veseli, da niso nikoli uživali mesa, čeprav so v svojem šolskem okolju, ki je na podeželju, včasih tudi šikanirani zaradi tega, čeprav nikoli s strani pedagoškega osebja, temveč predvsem od vrstnikov, ki jim starši, še posebej

zaradi naših vege otrok, zagotavlja jo in razlagajo, kako je mesna prehrana zdrava, kar seveda po naših izkušnjah nikoli ne bo res. Naši otroci so kot vegetarijanci dosegli veliko uspehov tako na regionalnem kot državnem nivoju. Tukaj lahko govorimo o psiholoških in fizičnih sposobnosti. Najstarejši hčeri sta tako sodelovali na več državnih tekmovanjih (šah, kros, košarka, karate, gimnastika, tek, rokkanje, plavanje itd.), najstarejša pa je bila celo na mladinskem svetovnem prvenstvu v šahu, ki je potekalo v Mariboru. To vsekakor kaže, da je vegetarijanska prehrana vsaj enakovredna, če ne že veliko boljše in kvalitetnejša. Takšne so naše izkušnje in mnenje zdravnikov, s

katerimi smo v stiku, torej, da so otroci veliko bolj zdravi, odporni in aktivni v svojem življenju, kot ostali, ki uživajo meso. Otroci obiskujejo vrtec in šolo, težav, razen nekaj izjem, pa ni bilo, saj stojimo pri vsej stvari z vsem srcem, svoj pravi naravnani življenjski stil pa lahko tudi vsakemu argumentiramo. Pri tem drugim ne vsiljujemo svoje prehrane, to pa je tudi glavni razlog, da nas pustijo pri miru.

Ker izhajamo iz ruralnega okolja, kjer vegetarijanstvo ni ravno v navadi, je tudi kar nekaj negativnih izkušenj, predvsem s sosedi in sorodstvom, čeprav je tega vedno manj, saj so ljudje zaradi splošnega dostopa do informacij vedno bolj razgledani in izobraženi

tudi na tem področju. Nemalokrat jim zagode tudi kakšna bolezen, ki si jo priborijo ravno s svojo mesno prehrano in takrat dajo prav tudi nam, čeprav s težkim srcem. Znanecem in ostalim se s svojim življenjem in vrednotami ne podrejamo, saj bi nas hitro želeli navaditi na svojo prehrano. V družbenju povemo, kaj je za nas sprejemljivo in kaj ne. Tukaj ne odstopamo, saj enake ptice skupaj letajo, torej si nekih globljih odnosov in prijateljstev ne moremo privoščiti, saj je za nas vegetarijanska prehrana, če ne že veganska, ena izmed temeljnih vrednot, na kateri bi želeli graditi trajne odnose.

družina Grobelšek

30 DNEVNI ENOSTAVEN VEGANSKI JEDILNIK

**BREZPLAČEN
SPLETNI PROGRAM
PRIJAVE NA:
www.vegan.si/evi**

- 30-DNEVNI JEDILNIK
- BREZPLAČNA LITERATURA NA TEMATIKO ZDRAVJA
- ODLIČNI NASVETI GLEDE PREHRANE IN ZDRAVJA
- POMOČ VEGANSKEGA MENTORJA
- BOLJŠE POČUTJE IN VEČ ENERGIJE
- URAVNAVA TELESNE TEŽE, IZBOLJŠANJE PREBAVE

INTERVJU Z JELENO DIMITRIJEVIĆ

Jelena Dimitrijević je na Inštitutu za naravno medicino v New Yorku pridobila naziv svetovalke za prehrano. Svoja znanja in izkušnje izpopolnjuje in svoje poslanstvo vidi v ozaveščanju ljudi o zdravem in sočutnem načinu življenja. Tudi sama se prehranjuje izključno s hrano rastlinskega izvora. Veganstvo podpira tudi pri otrocih.

Ali ste mnenja, da je veganska prehrana primerna za otroke?

Vsekakor. Največje svetovne prehranske organizacije so potrdile, da je veganska prehrana primerna izbira za vse starostne skupine, tudi dojenčke in otroke, tako da to ni več vprašanje, ki bi nas moralo skrbeti. Seveda pa, kot vsak drug način prehranjevanja, tudi veganska prehrana mora biti dobro načrtovana, polnovredna in s čim manj predelanimi živili.

Ali lahko z vegansko prehrano ogrozimo otrokovo zdravje?

Kot sem že povedala, če je veganska prehrana polnovredna, raznovrstna, kakovostna in dobro načrtovana (vsa nujno potrebna makro in mikro hranila), ne bo ogrožala otrokovega zdravja. To se tudi nanaša na zdravo in dobro planirano rastlinsko prehrano doječih mamic. Obvezno pa je dodajanje vitamina B12.

Na kaj je potrebno pri veganski prehrani otroka biti pozoren?

Če otrok je veliko nezdrave hrane, predelanih živil, sladkarij ... (to seveda velja tudi za vsejede otroke), lahko pride do pomanjkanja vitalnih hranilnih snovi. Prav zaradi pritiska na starše, ki želijo vzgajati veganske otroke, so le-ti še posebej pozorni

pri načrtovanju prehrane lastnih otrok (zadosten vnos sadja, zelenjave, stročnic, žit, semen, oreškov, doma pripravljene sladkarije ...), se veliko izobražujejo, iščejo nasvete in obiskujejo različne delavnice. Vseeno pa zaradi drugih dejavnikov (cepljenje, zastrupljenost, paraziti, stres ...) lahko pride do težav pri absorpciji določenih hranil. Zato priporočam, da pri otroku spremljate posebne simptome, ki so povezani s kakršnim koli pomanjkanjem, delate občasne analize krvi ... Posebej je treba biti pazljiv na pomanjkanje železa (preveriti zaloge feritina), joda, vitamina D3, B12, omega 3 ...

Zakaj ne bi priporočili mesa, mlečnih izdelkov in jajc otrokom?

Poznam veliko otrok, ki odklanjajo meso (čuden okus, vonj), kar ni tako presenetljivo, če vemo, da je meso truplo, mrtva žival in brez dodanih začimb in maščob bi bilo popolnoma neužitno. To je v bistvu prvinski in resničen odziv na hrano, ki ni ustvarjena za človeka. Veliko je takih, ki enako reagirajo na mleko in jajca. Če govorimo izključno o zdravju, potem je to tematika o kateri bi se dalo veliko povedati.



Pomembno je, da se zavedamo, da živila živalskega izvora niso nujna za normalen rast in razvoj otroka, čeprav se marsikateri slovenski pediatri ali zdravniki ne bi strinjali s to trditvijo. Meso začne hitro razpadati, kar povzroča nastanek različnih parazitov in bakterij, zakisa telo, obremenjuje delovanje ledvic, negativno vpliva na delovanje hormonskega sistema, povzroča nastanek raka, diabetesa, srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni, zvišuje holesterol ... Enako velja za jajca. Presežek proteinov, maščob, aminokislina metionina, holesterola ... zastrupljajo človeško telo. Mleko pa je zgodba zase. Jasno je, da je kravje mleko narejeno za teletčka, človeško pa za dojenčka. Kravje mleko povzroča močna vnetja (pri otrocih pogosta vnetja ušes in črevesne sluznice), kolike, zaprtje, diabetes (tudi tipa 1), srčno-žilne bolezni, alergije, intolerance, spremembo črevesne mikrobiote, slabi delovanje imunskega sistema, vsebuje inzulinu podoben rastni faktor, IGF-1, ki spodbuja razmnoževanje rakastih celic, zakisa telo (zaradi zakisanosti pa telo črpa zaloge kalcija iz kosti, kar posledično

pripelje do osteoporoze) ... Države z najvišjo uporabo mleka (ZDA, Skandinavija, Danska) imajo najvišjo stopnjo obolenj za osteoporozo. Zanimivo je, da veliko študij dokazuje, da se zdravstveno stanje ljudi drastično izboljša, ko iz prehrane izločijo mlečne izdelke. Kravje mleko ne vsebuje dovolj esencialnih maščobnih kislin, ki so odločilne za razvoj možganov, nima dovolj železa (tudi zmanjša absorpcijo železa), cinka, vitamina A, D, E in C, vsebuje preveč proteinov v obliki kazeina (do 80 %), ki močno obremeni prebavo in ledvice ... Alfa-laktoza v kravjem mleku preprečuje nastanek bifidus bakterij, kar omogoča bohotenje škodljivih bakterij ter nastanek različnih zdravstvenih težav. Poleg tega pa telo dojenčka ne proizvaja dovolj encima imenovanega renin, za presnovo kazeina, saj materino mleko vsebuje dvakrat manj le-tega. Presežek proteina spremeni tudi kislino-bazično ravnovesje v telesu, kar povzroča nastanek infekcij in oslABLJENO delovanje imunskega sistema. To je le delček vseh negativnih učinkov, ki so povezani z uživanjem živil živalskega izvora.

Kako je z zalogo vitamina B12 pri dojenčku, ki se rodi veganski materi?

To je vsekakor odvisno od prehrane mamice v nosečnosti in pred tem. Raziskave so pokazale, da vitamin B12 v zadostni količini imajo le tisti, ki jemljejo prehransko dopolnilo. Zaradi zdravja še nerojenega otroka in pomembnosti omenjenega vitamina pri normalnem razvoju, delovanju živčnega sistema, proizvodnji rdečih krvničk, delitvi celic, normalnem delovanju imunskega sistema ... pa tudi zaradi zdravja same mamice je zelo pomembno, da nosečnica uživa

prehransko dopolnilo B12. Če veganska mama ne uživa vitamina B12 kot dodatek k prehrani, bo tudi otrok imel primanjkljaj.

Kdaj je potrebno dojenčku začeti dodajati vitamin B12?

Takoj po rojstvu. Kot sem že omenila, je zelo pomembno, da veganska mamica jemlje dopolnilo, ko se otrok rodi, pa mu ga mamica daje, tako da pošprica dojko, iz katere otrok sesa (1 x bo dovolj). Ko otrok začne uživati drugo hrano in piti vodo, mu ga lahko dodaja po kapljicah v hrano ali vodo. Recimo od 0-6 mesecev dojenček potrebuje le 400 pcg B12.

Nekateri zdravniki in strokovnjaki za prehrano priporočajo, da v otrokovo hrano v času razvoja vključimo čim več z maščobami bogatih živil kot so jajčni rumenjaki, polnomastno mleko, meso, ribe in rastlinska olja. Kaj pravite o tem?

To ni potrebno. Nujno potrebne maščobe lahko dobijo tudi iz dobro načrtovane, polnovredne veganske prehrane, saj vsa rastlinska živila vsebujejo dovolj esencialnih maščobnih kislin ter drugih koristnih maščob za normalen razvoj otroka.

Kateri pa so dobri rastlinski viri maščob pri veganski prehrani?

Osebnoraje priporočam uživanje semen in oreščkov (namazi brez dodatkov), ki sodijo v nepredelano in nekoncentrirano hrano, ki smo jih predhodno namočili in to vodo odstranili (po namakanju še sprostijo encime, kar je zelo pomembno za prebavo), da se znebimo snovi, ki ščitijo semena (fitinska kislina, goitrogene snovi, tanini, inhibitorji encimov...), kot tudi olja. Lahko pa se seveda v manjši količini uporabljajo tudi hladno stiskana olja, ki jih ne segrevamo. Otroku v času razvoja

potrebuje več maščob, ki jih lahko dobi iz avokada, različnih namazov iz semen in oreščkov, olja iz alg (zaradi zadostne količine DHA in EPA), tudi nasičenih maščob v obliki kokosa ali kokosove maščobe. Tudi stročnice, ki jih otroci lahko začnejo uživati od 8 mesecev naprej, vsebujejo dovolj maščob.

Veliko je govora o škodljivosti soje. Je ta stročnica primerna v prehrani majhnih otrok?

Dejansko ne obstajajo zanesljive študije o škodljivosti soje. Kot za odrasle, tako tudi za otroke velja, da je hrana čim bolj raznovrstna. Otroci lahko občasno uživajo manjše količine sojinega jogurta, tofuja ali sojinega napitka.

Surovo kravje mleko naj bi bilo dobro za otroke in njihov razvoj. Kako vi gledate na to?

Kravje mleko je kravje mleko. Narejeno izključno za telička. Čeprav je v surovi obliki manj strupeno kot pasterizirano ali še hujše homogenizirano, vseeno ni idealna hrana za človeka.

Nam lahko podate primer zdravega veganskega jedilnika za otroka?

Otrok naj uživa veliko zelenjave in sadja tudi v obliki smoothie-jev, in zelenjavnih sokov. Do prvega leta naj ne uživa žit, ki vsebujejo gluten. Od 8 mesecev naprej pa lahko dodajate stročnice (azuki fižol, leča, čičerika). Od 12 mesecev naprej pa lahko uživa vso rastlinsko hrano. Seveda je pomembno, da se otrok doji čim dlje (do 2 ali 3 leta).

Od 6-8 meseca lahko začnete uvajati čvrsto hrano. Vso hrano morate pasirati. Ne smete dodajati soli. Nova živila uvajate na vsakih 3-4 dni. Ponudite tudi vodo. Od žit lahko uporabljate pasirana kuhana brezglutenska žita (rjavi riž, sladki riž, amarant, proso in kvinoja), ki

jih lahko kombinirate z zelenjavo (korenje, čebula, buča, ohrovt, brokoli, cvetača in grah). Od sadja lahko ponudite otroku banano in jabolko. Žita lahko kuhate z malo kombu alge (2 cm), ki vsebuje naravne minerale in naredi žitno kašico lažje prebavljivo in v več vode, ker pregoste kašice otrok ne bo mogel pogoltniti. Sadja ne mešajte z žiti, lahko pa naredite smoothie iz ohrovt, banane in vode. Iz praženih sezamovih in sončničnih semen lahko naredite prah (zdrobite jih v možnarju) in jih dodajate v žitne kaše ali juhe iz zelenjave (1/2 čž po obroku).

Od 8-10 mesecev lahko zmanjšate količino vode pri kuhanju žit (kašica je lahko bolj gosta). V žitne kašice poleg prahu iz omenjenih semen lahko dodate še lešnikovo maslo (spremljajte reakcijo na lešnike). Počasi uvajate novo zelenjavo (zelje, koleraba, blitva ...). Lahko grizlja malo večje koščke korenja zaradi zobk. Počasi začnete uvajati stročnice (azuki, čičerika, različne leče), ki jih seveda pasiramo. Od sadja dodajte še hruško, breskev, marelice (lahko tudi nekaj namočenega suhega sadja).

Od 10-12 mesecev lahko kombinirate malo več sestavin (3-4 vrste). Lahko kombinirate žita in stročnice z zelenjavo. Naj uživa tudi zelenjavne sokove z veliko zelene listnate zelenjave.

Od 12-24 mesecev lahko počasi dodajate druga žita, ampak ne v veliki količini. Različne kaše, smoothie-ji, jedi iz stročnic (enolončnice, tofu jajčka, testenine z zelenjavo, miso juhe, kroglice iz kostanja, mandljev in malo suhega sadja ...).

Od 24 naprej pa otrok že je vso hrano. Za zajtrk mu lahko pripravite zeleni smoothie, ovseno kašo z malo suhega sadja, tortilje

z namazom iz čičerike, s svežo zelenjavo in kalčki, sendvič ... Za kosilo pa različne juhe (zelenjavna, kremna bučna juha, korenčkova juha, juha iz rdeče leče ...), različne rižote, vegansko pico ali lazanje, krokete, falafel, solate z žiti ali stročnicami ... Za večerjo pa čim več zelenjave, zelenjavnih enolončnic v kombinaciji s stročnicami, zelenjavo pečeno v pečici ... Za desert pa lahko skupaj pripravljate različne palačinke z marmelado, bananin kolač, presne tortice z manj maščobe, sladolede iz sadja, kroglice iz oreščkov in suhega sadja ali mu lahko ponudite samo sadje.

Najbolj pomembno je, da je čim bolj sezonsko, ekološko pridelano in lokalno hrano glede na potrebe. Naj je vsaj 50 % žive hrane in uživa dovolj tekočine.

Starši vegani pred svojim pediatrom večinoma skrivajo način prehranjevanja otroka, saj se bojijo odziva. Zakaj pri nas zdravniki ne odobravajo veganske prehrane kljub temu, da so jo odobrile največje svetovne prehranske organizacije?

Predvsem zaradi pomanjkanja informacij, premalo znanja, strahu pred spremembami, zaradi česa se raje držijo okvirjev, ki so jih navajeni. Če bi sprejeli tak način prehranjevanja, bi se morali več potruditi, dodatno izobraževati in začeti pravilno svetovati staršem. V takšnem zdravstvenem sistemu, ki ga imamo v Sloveniji, je to skoraj neizvedljivo. Vseeno pa obstajajo zdravniki, ki se počasi premikajo naprej in niso tako rigidni.

V družbi so starši vegani velikokrat kritično obravnavani s strani vsejedih staršev, da naj bi silili svoje otroke v skrajno življenje. Veliko ljudi je mnenja, da vegani svojim otrokom odvzemajo pravico do živalske

hrane. Kaj si o taki kritiki mislite vi? So ti otroci resnično prikrajšani?

Ta težava ponovno izhaja iz strahu in zastarelega prepričanja, da otroci morajo uživati živila živalskega izvora, da bi se normalno razvijala in rasla, kar se je pokazalo kot neresnica. Če bi podprli veganski način prehranjevanja bi tudi sami morali nekaj spremeniti. Lahko rečemo, da so za izbiro bolj prikrajšani otroci, ki jim vsejedi starši vsiljujejo uživanje mesa, jajc in mleka, saj na ta način ne samo, da se igrajo z njihovim zdravjem, temveč tudi s psihičnim razvojem otroka, njegovimi predstavami o tem svetu, pomanjkanjem sočutja in ljubezni do vseh živih bitij, kar posledično vpliva tudi na njegov odnos do soljudi in narave.

Se vam zdi prav, da starši svoje otroke poučijo o izvoru živalske hrane ali bi jim to morali zamolčati?

Zelo pomembno je in le edino prav, da otrok ve, od kod prihaja hrana, ki jo vsakodnevno uživa. Številni otroci bi odklonili živila živalskega izvora, če bi jih starši poimenovali pravim imenom in dejansko razložili, kaj imajo na krožniku.

Je torej vegansko prehranjevanje lahko prednost za otroka ali ne?

Veliko je prednosti, ki so povezane z veganskim načinom prehranjevanja otrok (bolj zdravo življenje, višja ozaveščenost v zvezi z naravo, okoljem, drugimi živimi bitji). Seveda obstajajo tudi težave, ki se najbolj pogosto pojavijo v šoli (nesprejemanje vrstnikov zaradi drugačnosti) ali v kakršnikoli drugi socialni interakciji. Otroka je treba na take situacije pripraviti. Samozavesten otrok, ki natančno ve, zakaj je drugačen, lahko pozitivno vpliva tudi na druge in se izogne nepotrebnim konfliktom.

intervju pripravila: Alja Aljančič

VRTCI Z VEGETARIJANSKO PREHRANO

Javni vrtci sledijo smernicam zdravstvene stroke, ki narekuje uživanje mesa, mleka in jajc v otroški prehrani. Velikokrat je to razlog, da starši, ki so si izbrali drugačno pot prehranjevanja, ne vpišejo otroka v javni vrtec. Zato smo za vas, dragi starši, poiskali nekaj vrtecev, kjer je možna vegetarijanska prehrana. Na žalost nismo zasledili nobenega vrtca, kjer bi bila možna veganska prehrana. Vsi Waldorfski vrtci po Sloveniji prav tako nudijo vegetarijansko prehrano. Seznam vrtecev smo izbrali naključno. V kolikor poznate še kakšen vrtec, ki nudi vegetarijansko prehrano ali pa celo vegansko, nam pišite na info@osvoboditev-zivali.org.

Seznam bomo dopolnili, objavili na naši spletni strani, v eni od naslednjih revij pa bomo nato objavili celoten seznam vrtecev v Sloveniji, ki omogočajo otrokom vegetarijansko prehrano, morda se bo našel tudi kakšen z vegansko.

Vrtec Najdihojca

Gorazdova 6
1000 Ljubljana
email: vrtec.najdihojca-lj@guest.arnes.so
Vegetarijanski vrtec

Vrtec Lenart

Gubčeva ulica 3
2230 Lenart
email: vrteclenart@guest.arnes.si
Vrtec nudi brezmesni meni

Vrtec Mali medvedki

Ulica prvoborcev 11
1000 Ljubljana
email: <http://vrtec-medvedki.si/>
Vrtec nudi brezmesni meni

Vrtec Račka

Krpanova ulica 11
6000 Koper
email: <http://www.racka.net/>
Vegetarijanski vrtec

Ustvarjaleček- varstvo z domišljijo

Gorjančeva ulica 1
1000 Ljubljana
email: zupec.kristina@gmail.com
Vrtec nudi brezmesni meni

avtorica: Alja Aljančič



POBUDA O VEGANSKI PREHRANI V SLOVENSКИH ŠOLAH



V jesenskem času, ko vpisujemo svoje otroke v vrtce in šole, se srečujemo s prisilo države glede prehrane naših otrok. Vedno znova smo nemočni pred njihovimi prehranskimi pravilniki in zahtevami, da svoje zdrave otroke predstavljamo kot bolnike, ker želimo za njih hrano, ki je ni onesnažilo trpljenje živali. Tako sem se odločil za ponovno pobudo (ki jih je bilo v preteklosti menda kar nekaj), ki sem jo naslovil na Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport z zahtevo, da našim otrokom omogoči vegansko prehrano v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Prve odzive še čakam. Osnovna ideja je, da se sklicujem na ustavno določbo, ki prepoveduje diskriminacijo manjšin. Zato sem čakal, da se je zbrala skupina pravnikov, ki mi bo pomagala pri nadaljnjih bojih z mlino na veter, ki jih še pričakujem. Ne gojim namreč iluzij, da je možno nekaj tako rigidnega, kot so državna pravila, premakniti z enim dopisom na Ministrstvo. Bi pa želel s svojim dopisom seznaniti tudi javnost, da boste seznanjeni z našimi aktivnostmi in trudom, da nekaj spremenimo na bolje. Zato ga objavljam spodaj:

Spoštovani!

V vzgojno-izobraževalnih ustanovah so na področju prehrane v veljavi Smernice (1) iz leta 2005, ki ustanovam zapovedujejo pripravo jedilnikov v smislu uravnoteženega prehranjevanja z živalskimi hranili in živili, ki niso živalskega izvora. Izjeme so bolezni motenj presnove in prebave (1: str.16), ki zahtevajo posebno dieto na podlagi zdravniškega izvida.

Vegani smo skupina državljanov Slovenije, ki smo predmet diskriminacije na podlagi našega prepričanja, da ljudje nismo upravičeni živalim povzročati nepotrebne in nesmiselnega trpljenja. Uporaba živali za prehrano ljudi sodi na to področje. Zdravstvena stroka v Sloveniji je jasno izrazila svoje stališče v članku o vegetarijanski prehrani pri otrocih – da veganski način prehranjevanja povsem zadošča vsem otrokovim potrebam po zdravem in uravnoteženem psihofizičnem razvoju (2). Vaše Smernice (1: str. 17) vsebujejo stališče, da je pri načrtovanju prehrane treba upoštevati želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili. Želja nas

veganskih staršev in skrbnikov, ki smo primarno odgovorni za zdrav psihofizičen razvoj naših otrok, je, da imajo naši otroci v vzgojno-izobraževalnih ustanovah na voljo tudi veganski meni. Ko izražamo to željo v posameznih ustanovah, slišimo, da morajo slediti Smernicam (1) in zato od nas staršev zahtevajo zdravniška potrdila o nujnosti dietne prehrane. Na ta način se naše otroke stigmatizira in se veganstvo enači z boleznijo, ki potrebuje dietno prehrano. Mi smo pa samo manjšina, ki ne želi uživati živalskih proizvodov iz etičnih razlogov. Sporočila, kaj hrana je in kaj ni ter kako lahko živimo svoje življenje ne da povzročamo trpljenje drugim živim bitjem, so bistveni del vzgoje in izgradnje nadjaza, dela psihičnega aparata, ki vsebuje pravila, kaj je prav in kaj narobe. Vzgojno-izobraževalna ustanova s svojim pristopom do prehrane našim otrokom implicitno sporoča, da sporočila, ki jih dobivajo od staršev, niso pravilna in tako v naših otrocih prihaja do notranjega konflikta, ki je povsem nepotreben in ni na mestu, ker je načelo nenasilja nekaj, kar je na vrhu vrednot celotne zahodne civilizacije. Če taista družba zapoveduje agresijo kot normo, je v konfliktu sama s sabo. Tako mi želimo samo, da se naši otroci razvijajo v skladu z najvišjimi splošno sprejetimi družbenimi normami – z načelom nenasilja in izogibanju nepotrebnemu trpljenju. Naše mnenje je, da je moč porast agresivne dinamike med otroci v šolah v veliki meri povezati prav z nekonsistentnostjo, z dvojnimi sporočili, ki jih vzgojno-izobraževalne ustanove dajejo otrokom: težko se govori o nenasilju kot temeljnemu principu, hkrati pa ponujati otrokom hrano, ki temelji na nasilju do živali. Vendar naš namen ni doseči, da bi bila hrana v vseh šolah izključno veganska, čeprav bi si to želeli. Naš namen je samo, da se našim otrokom omogoči veganska prehrana, ker je usklajena z vrednotami naših staršev in ker ni zdravstvenih razlogov, ki bi tako prehrano odsvetovali. Družina je po definiciji primarna celica družbe in prva odgovorna za vzgojo otrok. S tem, ko država zapoveduje način prehranjevanja naših otrok, ki je drugačen in nasproten našim etičnim načelom, posega v naše pravice, se o naših vrednotah vrednostno opredeljuje in ko jih ne spoštuje, jih zanika. Menimo, da gre tu za diskriminacijo. Tako nas staršev, ko država s svojo regulativo posega v našo vzgojo in ne dovoljuje splošno sprejetih družbenih norm implementirati v praksi, kot naših otrok, ki jih stigmatizira kot bolnike in jih z drugimi otroci postavlja v neenakopraven položaj, ker se ne morejo prehranjevati skupaj s svojimi sošolci v istih prostorih vzgojno-varstvene ustanove.

Od vašega Ministrstva pričakujemo jasno opredelitev do naše prošnje in spremembo Smernic (1), kjer bi v pričujočem dokumentu dodali alinejo, da se na zahtevo staršev ali mladostnikov, le-tem omogoči prejetje veganske hrane v vzgojno-varstvenih ustanovah. Hkrati pričakujemo, da vse vzgojno-izobraževalne ustanove obvestite o spremembi Smernic (1) in jim naložite, da spoštujejo tako spremenjen pravilnik.

S spoštovanjem,

mag. Miloš Židanik, dr. med.,

za Inicijativo staršev Veganskega društva Slovenije.

Literatura:

- Anon. Smernice prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. RS, Ministrstvo za zdravje, Ljubljana, 2005.
- Orel R, Sedmak M, Fidler Mis N. Vegetarijanska prehrana pri otrocih – praktična navodila. Zdravniški vestnik (83) 2014: 169-81.

PASJI BOJI IN VSEJEDCI



Z MORALNEGA VIDIKA NI RAZLIKE MED LJUBITELJI PASJIH BOJEV IN VSEJEDCI

Slovenijo so v zadnjih mesecih pretresale novice o pasjih bojih v naših krajih. Ljudje so ogorčeni, na spletu se je pojavila tudi peticija za prepoved tovrstnega mučenja živali. Pasji boji so sicer prepovedani v večini držav po svetu, toda marsikje se tega zakona ne držijo. Pred leti je časopisne stolpce polnila zanimiva zgodba iz Amerike, ki je opisana tudi v knjigi *Etika v kuhinji*, avtorja sta Gary L. Francione in Anna Charlton, citiram: »Ali se spominjate silnega medijskega zanimanja za Michaela Vicka, igralca ameriškega nogometa v ekipi Atlanta Falcons, ki je organiziral pasje boje na svojem posestvu v Virginiji? Ljudje niso bili samo vznemirjeni. Bili so besni na Vicka – in nekateri so še vedno. Vick je zagrešil barbarsko dejanje: psi so trpeli in umirali samo zato, ker je on

v tem užival. Opazovanje psov med boji in sodelovanje pri tem sta mu prinašala zadovoljstvo. Trpljenje, ki ga je živalim povzročal Vick, je bilo popolnoma nepotrebno.

Težava je v tem, da se prehranjevanje z živili živalskega izvora z moralnega gledišča ne razlikuje od pasjih bojev. Ali je treba jesti živali? Kratek odgovor je: ne. Ali ne potrebujemo živil živalskega izvora, da bi bili zdravi? Ne. Načeloma se torej vsi strinjamo, da je napačno povzročati živalim »nepotrebno« trpljenje in smrt. Kako torej lahko upravičimo dejstvo, da vsako leto ubijemo milijarde kopenskih živali in rib za hrano? Najboljši odgovor, ki se ga lahko domislamo za nepredstavljivo količino trpljenja in smrti živali, je, da so okusne. Uživamo v okusu hrane živalskega

izvora. Toda, ali se to razlikuje od zagovora ljubitelja pasjih bojev, ki pravi, da pasje boje upravičuje njegov užitek ob gledanju? Ta knjiga pokaže, da med navedenima stališčema ni nobene razlike, vsaj ne v moralnem smislu.

Vick je rad posedal okoli ringa in opazoval živalske boje. Drugi ljudje radi sedijo okoli žara in opazujejo pečenje trupel živali, s katerimi so rejci ravnali tako slabo ali še slabše kot z Vickovimi psi. Nikakršne razlike ni med uživanjem v pasjih bojih in gurmanskim uživanjem v živilih živalskega izvora. V obeh primerih je ogromno trpljenja. V obeh primerih ni za to nobene potrebe.«

Damjan Likar

INTERVJU Z **ZALO ĐURIĆ**

Zala Đurić je hčerka Tanje Ribič in Branka Đurića - Đurota. Zala se ukvarja se s petjem, igralstvom, modelingom in še z mnogimi drugimi stvarmi. Rada ima živali in naravo.

Kakšno je tvoje mnenje o vegetarijanstvu na splošno?

Vegetarijanstvo je način prehranjevanja, s katerim rešiš mnogo življenj. Nam nič ne manjka, če zamenjamo svinjski zrezek za rastlinskega, komu drugemu pa, pujsku njegova mama, na primer.

Zakaj si se odločila za vegetarijanstvo? Kaj je bil tisti pravi razlog?

Sprva se je pred desetimi leti za vegetarijanstvo odločil moj oči, ko je na črpalki videl prebičane pujske v prikolici, kar ga je potrla. S časom sem si tudi jaz začela oblikovati mnenje o tem in ugotovila, da imam preveč rada žive živali, da bi jih lahko jedla ter se odločila za enak način prehranjevanja.

Kako dolgo si že vegetarijanka?

Vegetarijanka sem sicer samo dve leti, a moram reči, da prav nikoli nisem bila pretirana mesojedka, če sem zaužila meso je bilo to enkrat tedensko pa še to domače, da sem vedela da je žival imela lepo življenje

Imaš kakšne zdravstvene težave odkar si na tej poti ali se počutiš le še boljše?

Ponorim, kadar slišim koga reči, da je meso nujno potrebno za telo. Obstajajo živila neživalskega izvora, ki lahko perfektno nadomestijo živalska trupla. Mi se tako počutimo enako ali pa celo bolje (jaz se počutim mnogo bolje, v duševnem smislu), zraven pa še preprečimo, da bi kar nekaj src nehalo biti. Tako ali tako pa prekomerno uživanje mesa škoduje, zakisa telo in mnogi si delajo medvedjo uslugo ob uporabi mesa v vsakdanjem meniju.

Kako te sprejmejo prijatelji, vrstniki kot vegetarijanko?

Mnogo mojih prijateljev je vegetarijencev. Moja najboljša prijateljica, pevka Nika Prusnik pa je celo veganka. Takoj se prepozna intelekt človeka, že potem kako sprejme podatek, da ne ješ mesa. Na srečo se družim s takimi, ki moj način prehranjevanja ne jemljejo kot hibo temveč za nekaj, kar bi lahko imeli za vzor.

Kaj meniš o lovu, ubijanju živali? Se ti zdi to potrebno?

Že v sedmem razredu osnovne šole sem imela seminarsko nalogo z naslovom: "Lovci? Čemu?" Res ne vidim smisla s tovrstnim poseganjem v mati naravo. Bo že sama poskrbela za ravnovesje v le-tej, ni se potrebno vanjo umešavati s puško

Kakšen odnos imaš do živali? Nekaj jih imaš tudi doma, kajne?

Obožujem živali! Imam dva kužka, mačka in prašička. Osrečujejo me, popestrijo mi vsakdanjik. In vidite, dajo mi veliko več ljubezni, kot zrezek na krožniku.

Kako preživljaš svoj prosti čas v primerjavi z drugimi?

Veliko časa preživim v naravi, rada tečem in se sprehajam po gozdu. Pogosto grem k babi in dediju na kmetijo, kjer pomagam na polju. To je tisto, kar me dela atipično meščansko dekle.

Imaš kakšen dober predlog, kako bi se lahko stvari (svet) izboljšale?

Menda je tako, da če samo enkrat na teden vsi slovenci ne bi jedli mesa, enako koristno za okolje, kot če nikoli ne bi čez našo zemljo zapeljal avto. Masovna živinoreja je res največji onesnaževalec okolja. Zdaj pa premislimo in storimo res kaj tudi na tem področju, ne da si zatiskamo oči o škodljivosti prekomernega uživanja mesa, le zaradi sadistično egoističnih užitkov.

intervju pripravil: Toni Valpatič



PASJI BOJI V SLOVENIJI



Slovensko javnost že nekaj časa pretresajo grozljive novice o organiziranih pasjih bojih, ki naj bi se dogajali pri nas. Leta 2011 je bil ob preiskavi umora v okolici Litije odkrit borbeni prostor, leto kasneje so v Gornji Radgoni v reki Muri našli dva psa, ki sta bila ustreljena in sta kazala značilne znake (poškodbe) sodelovanja v pasjih bojih. Istega leta je veterinarska inšpekcija v Izoli lastniku odvzela 5 psov, ker naj bi obstajal sum storitve prepovedanega ravnanja šolanja živali za boj. Vse več je tudi odkritih prizorišč za izvajanje pasjih bojev. Pred kratkim je lastnica psov iz Maribora v medijih odkrito spregovorila o sodelovanju v pasjih bojih. Kaj se dogaja? Barbarsko mučenje živali v Sloveniji? Posamezniki, ki svoje pse vzgajajo v krvoločna bitja in brez vesti opazujejo borbe v ringu? Je res

človekov najboljši prijatelj z velikimi in prijaznimi očmi, polnimi življenja, potencial za dober zaslužek?

Pasji boj je dvoboj med dvema psoma, ki sta vzgojena in trenirana za boj. Borita se v ograjenem prostoru (t.i. pitu) in tako dolgo, dokler eden izmed njiju ni več sposoben ali ne želi več nadaljevati boja. Dejanja, kot so organiziranje bojev živali, uporaba živali za boje in spodbujanje ter šolanje živali za boj z drugo živaljo, veljajo po Zakonu o zaščiti živali za prepovedana ravnanja. Če so takšna dejanja storjena naklepno in živali povzročijo hujšo poškodbo ali dlje časa trajajoče ali ponavljajoče se trpljenje ali škodijo njenemu zdravju, gre za mučenje živali. Po Kazenskem zakoniku velja, da je mučenje živali kaznivo dejanje, saj se, kdor surovo ravna z živaljo ali ji

po nepotrebnem povzroča trpljenje, kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do enega leta. Če storilec s takšnim dejanjem muči več živali, ali mučeno žival trajno hudo poškoduje ali na krut način povzroči njen pogin, se kaznuje z zaporom do dveh let. Strokovnjaki menijo, da je zakonodaja glede zaščite živali v Sloveniji dobra, vendar je pomembno, da se zakon izvaja in da se nad tem izvajanjem zagotovi tudi nadzor.

Pasji boji so v svetu prisotni že od samega začetka človeške civilizacije. So zelo dobro organiziran in izredno težko izsledljiv kriminal, vendar so, kljub temu, da so prepovedani v večini držav v svetu, še vedno prisotni. Največ težav s prirejanjem pasjih bojev imajo ZDA in Velika Britanija, v naši bližini pa Italija, Madžarska, Slovaška, Češka, Poljska, Rusija, Hrvaška, Srbija ... Razlog za vedno večjo razširjenost pasjih bojev je v tem, da so le-ti povezani tudi z drugimi oblikami kriminala (preprodaja orožja, drog, ukradenih avtomobilov, prostitucija, ...), ki imajo za posledico visoke denarne dobičke. Tako se pasji boji dogajajo ilegalno, skriti pred očmi javnosti. Ob tem pa je najbolj zaskrbljujoče dejstvo, da v njih glavno vlogo igrata nedolžne žrtve – psi.

Po Pravilniku o zaščiti hišnih živali mora skrbnik živali storiti vse potrebno, da zagotovi dobro počutje živali, ki so v njegovi oskrbi, in preprečevati vzroke, ki lahko povzročijo bolečine, poškodbe, bolezni ali motnje v obnašanju živali. Skrbnik

mora prav tako živali zagotoviti kakovostno in količinsko ustrezno hrano in vodo, ustrezne bivalne pogoje in oskrbo ter ji omogočiti ustrezno gibanje. Živalim je prepovedano dajati kakršne koli snovi, ki bi povečale ali zmanjšale naravne sposobnosti živali, če to škoduje dobremu počutju živali ali jim povzroča nepotrebno trpljenje. Če je opustitev takšnega ravnanja storjena naklepno in pri tem pride do hujših poškodb ali dlje časa trajajočega in ponavljajočega se trpljenja, gre za kaznivo dejanje - mučenje živali. Psi, ki so skoteni, kupljeni ali ukradeni z namenom sodelovanja v pasjih bojih, čas svojega življenja preživijo privezani na težke, kovinske verige ali v kletkah in skriti očem javnosti. So nesocializirani, izolirani in nevarni istim ali drugim vrstam živali ter večini ljudi. Njihov edini kontakt z zunanjim svetom in njim namenjena edina pozornost je čas, ko jih trener trenira za pasji boj. Skrbnik mlademu, borbenemu psu ob treningu šolanja in discipline privzgoji več agresivnosti, saj so zaželene lastnosti borbenih psov močan ugriz, napadalnost, vztrajnost, gibčnost in hitrost. Borbeni psi se borijo na življenje in smrt!

Treningi potekajo tako, da pes ure in ure teče na tekočem traku, za avtomobilom, ali pa na posebej prirejenem kolesu, kjer v krogu preganja (živo) vabo, kar utrdi njegovo krvoločnost in borbeni nagon. Žive vabe so navadno druge ukradene domače živali (psi, mačke, zajci, ...), živali iz zavetišč, podarjene živali iz oglasov ... Te živali trener zveže, da se niso sposobne borbenemu psu postaviti po robu.

Borben pes v treningu takšno vabo ubije, če pa je po treningu vaba še živa, je na voljo borbenemu psu kot nagrada. Za učvrstitev čeljustnega sklepa in prijema trener pusti vise ti psa ure v zraku z vabo v gobcu. Takšne vabe so navadno pnevmatike. Borbeni psi imajo tudi nabrušene zobe, da je ugriz oster in močnejši. Kadar psi ne trenirajo, so pripeti na verige z utežmi, kar jim utrdi vrat in sprednji del telesa.

V naslednji stopnji skrbnik psa, ki ga trenira, pelje v prostor za boj (pit), kjer je poskrbljeno, da takšen pes v boju zmagaja ob veliki lastnikovi spodbudi in pohvali. Sledi stopnja vztrajnosti, kjer se pes bori z več drugimi psi daljše časovno obdobje (približno 1 uro), dokler se ne izčrpa. S tem trener krepi in spodbuja pasjo (realno pa samo svojo) željo do zmage.

Pred bojem so psi slabo hranjeni, ker to poveča njihovo željo po napadu. Voda jim je navadno odvzeta, da ob napadu drugega psa ne izkrvavijo prehitro. Prav tako so psi večino časa na dieti, kar jih pripele do zelene telesne teže. Ob tem se jim dodajajo tudi vitamini, droge in drugi dodatki, ki povečujejo agresivnost in vzdržljivost psa. Navadno so uporabljeni kokain, amfetamini, kofein, sredstva proti bolečinam in sredstva proti vnetju.

Pasji boji trajajo od nekaj minut do več ur. Ko pes prvič zmagaja, dobi naziv champion, po štirih zmagah pa grand champion. Življenjska doba borbenega psa je zelo kratka. Psi poginejo, če jih v boju premaga nasprotnik. Po zakonu mora skrbnik hišne živali zahtevati veterinarsko pomoč in oskrbo bolne

ali poškodovane živali, česar skrbnik borbenega psa ne stori zaradi strahu pred odvzetjem psa. Poraženega in živega psa po boju navadno ustrelijo, če ga ne, pogine počasi in v težkih mukah na kraju dogodka, v smetiščnih kontejnerjih ipd. Če izvršitelji zakona skrbnikom borbenih pse odvzamejo, ti navadno končajo v zavetiščih. Takšne pse, ki so sodelovali v pasjih bojih, je zelo težko socializirati, saj nosijo psihične in fizične posledice pasjih bojev, zato se njihovo življenje v večini primerov konča z – verjetno najbolj humano metodo za takšno žival – evtanazijo.

Največkrat uporabljena pasma za pasje boje so ameriški pit bull terrierji, saj so genetsko predisponirani boriti se do smrti in narediti maksimalno škodo na nasprotniku, medtem ko ostale pasme odnehajo, ko se utrudijo. Pit bulli imajo visok prag bolečine in stabilno telesno strukturo, po karakterju pa so zelo zvesti svojim gospodarjem in zato posebno priljubljeni med pasjeborci. Zelo dobro prenašajo zlorabo in zanemarjanje, vendar pa, ko je prekoračena tista najvišja meja, borben pes lahko postane zelo nevaren tudi svojemu lastniku. Ostale pasme, ki se uporabljajo za pasje boje, so še rottweiler, kanarska doga, doberman, staffordshire bull terier, akita, ...

Po zakonu velja, da morajo biti vsi psi v Sloveniji pravilno označeni in registrirani pri pristojnemu organu. Za policijo in druge izvršitelje zakona so borbeni psi zelo težko izsledljivi, ker niso nikoli prijavljeni (registrirani), pogosto kar izginejo, so ukradeni. Predvsem problem

predstavljajo psi, ki so pripeljani iz držav bivše Jugoslavije, saj ti psi večinoma niso čipirani (ali kako drugače označeni) in zato neznanega izvora.

Notranja organizacija pasjih bojev je vrhunska in zelo težko izsledljiva. S pasjimi boji se ukvarjajo ljudje, ki sami ne dosežejo ničesar »velikega« zaradi nesposobnosti, nemoči in socialnih zadržkov. Česar tako ne more doseči človek, lahko doseže njegov pes. Nevaren pes daje lastniku občutek moči in samospoštovanja. Če je borbeni pes v bojih dober, se tako tudi dvigne status lastnika na družbeni lestvici, saj mu pes zagotovi tudi enostaven in velik zaslužek. Profesionalci, ki se ukvarjajo s pasjimi boji (dogmani), delujejo večinoma na nacionalni in mednarodni ravni in so zelo dobro informirani glede zakonov in pravnega sistema države. Poznajo preiskovalne metode in taktiko uradnih oseb. Večino svojega časa namenijo vzreji in treniranju svojih borbenih psov ter za prevoz na tekme, ki se navadno dogajajo izven okolice, kjer dogmani živijo, tudi mednarodno. Pasji boji se odvijajo na različnih krajih. Navadno so prizorišča postavljena globoko v gozdove, v urbanih naseljih pa v kleti, garaže, podstrešja, zapuščene stavbe ali pa v posebej za to najete poslovne prostore. Pasji boji potekajo v zaprtem krogu udeležencev. Sodelujoči in gledalci pasjih bojev o času in kraju dogajanja bojev izvedo kakšno uro pred začetkom boja. Obveščanje poteka s šiframi preko svetovnega spleta, z elektronskimi sporočili, oglasi v časopisih, namenjeno pa je le povabljenim ljudem.

Po koncu boja organizatorji za sabo hitro zabrišejo vse sledi, zato so boji tako težko izsledljivi. Večini teh udeležencev primanjkuje spoštovanja do živali, imajo pa veliko željo po adrenalinu, občutku moči in zmage. Poleg tega je možnost zaslužka z vstopninami, stavami in ostalim spremljajočim kriminalom tako velika, da postane takšno okolje za ljudi vedno bolj priljubljeno.

Kakšni so znaki dogajanja pasjih bojev? Prisotnost »nevarne« pasme (pit bull, rottweiler,...) sicer še ne pomeni psa za boje. Pri borbenih psih opazimo predvsem na takah, prsih in po glavi sveže rane ter praske, ki so v različnih stopnjah celjenja, zato pasjeborci svoje pse oblačijo v oblačila, da poškodbe niso vidne. Druženje pasjeborcev na določenih lokacijah med tednom ali ob koncu tedna je lahko eden od pokazateljev, da se bo priredil pasji boj. Prav tako so znaki pasjega boja prisotnost ograjenega prostora s sledmi krvi v okolici, ostanki drugih živali – »živih vab« (kosti, igrače iz krzna, trupla), pogosto pa so prisotne tudi naprave za treninge borbenih psov (tekoči trak, drogovi za skakanje, težke verige in uteži) in veliko število pasjih kletk. Vzreja psov za boj je vedno bolj agresivna. Takšni psi so navadno nevarni ne samo živalim, temveč tudi ljudem, kar lahko privede do tragičnih posledic. Naj bo jasno: nevarnih psov ni! Nevaren je samo pes, ki je vzgojen v neprijemnem okolju in načrtno treniran za nevarno vedenje.

Kaj lahko storimo mi? V primeru, da vemo za pasje boje, je naša naloga o tem takoj obvestiti policijo,

saj smo v nasprotnem primeru soodgovorni za kaznivo dejanje! Na voljo sta interventna številka 113 in anonimna telefonska številka 080-1200. Pri tem je zelo pomembno, da policija dobi informacijo takoj in neposredno, ko se ta dejanja načrtujejo, pripravljajo ali izvajajo. Lahko oddamo (če želimo, tudi anonimno) prijavo na Urade Uprave za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (telefonska številka Glavnega urada (01) 300 1300), obvestimo lahko tudi Društva za zaščito živali, ... Prav tako je bila ustanovljena tudi spletna stran »Ustavimo pasje borbe« socialnega omrežja Facebook, ki dnevno objavlja novice, zgodbe, fotografije o tem grozovitem početju, vsak posameznik pa ima tudi možnost, da podpiše peticijo, če je proti pasjim bojem, ki je dosegljiva na naslovu: <http://www.pravapeticija.com/peticija-proti-pasjim-borbam>.

Veliko strokovnjakov, ki delujejo na področju zaščite živali v Sloveniji opozarja, da se pasji boji pri nas dogajajo, vendar so prijave takšnih dejanj pri pristojnih organih največkrat preslišane. Zakaj? Ker gre v takšnih primerih za organizirane kriminalne združbe in posledično možnost maščevanja ter groženj. Po prijavi večji del preiskovanja takšnih dejanj izvaja policija, Uprava za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin pa policiji nudi strokovno pomoč. Ker se takšno mučenje živali očitno dogaja, vedno več je tudi novic in prijav o pasjih bojih, bi bilo potrebno bolje pregledati socialno strukturo pasjih bojev. Predvsem je pomemben večji nadzor nad mejami z bivšo Jugoslavijo, sam od tam prihajajo večinoma

ukradeni in neregistrirani psi. Uradne osebe in vsi ostali prebivalci bi morali biti dobro seznanjeni z znaki pasjih bojev, da bodo takšna grozljiva dejanja čim prej odkrita, zato naj oblasti ukrepajo in bolje propagirajo boj proti pasjim bojem ter spodbujajo pravilno ravnanje z živalmi. Pasje borbe res zaslužijo veliko pravne in politične pozornosti, saj ...

»Od vseh živih bitij je človek najbolj sovražen.

Od vsega zaroda je edini, ki vsebuje zlobo.

Je edino bitje, ki prizadene bolečino za šport, vedoč, da bo boleče.

Dejstvo, da človek razlikuje dobro od slabega, dokazuje njegovo intelektualno večvrednost napram drugim bitjem; ampak dejstvo, da lahko dela slabo, dokazuje njegovo moralno manjvrednost proti kateremu koli bitju, ki tega ne more.«

MARK TWAIN

avtorica: Nina T.

Viri:

- Zakon o zaščiti živali Uradni list RS, št. 98/1999, 126/2003, 61/2006 - ZDru-1, 14/2007, 23/2013
- Pravilnik o zaščiti hišnih živali Uradni list RS, št. 51/2009
- Kazenski zakonik Uradni list RS, št. 50/2012
- www.gamedogs.org
- <http://people.howstuffworks.com/dogfighting.htm>
- http://en.wikipedia.org/wiki/Dog_fighting
- Jazbec T. »Pasje borbe in organiziran kriminal«. Diplomsko delo, 2009.



Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice
Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva
 Tel.: 03/5763-303, GSM: 031 499 756, internet: www.osvoboditev-zivali.org
 Transakcijski račun: 02011-0253228311, email: info@osvoboditev-zivali.org

PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek:
 Datum rojstva: Telefon:
 Naslov (ulica, kraj, pošta):
 E-mail naslov:
 Izobrazba: Poklic:
 Dodatna znanja:
 (prosimo, pišite čitljivo)

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 spoštoval/spoštovala.

Opomba:

- za mladoletnike, mlajše od 15 let, morajo pristopno izjavo podpisati tudi starši (zakoniti zastopnik)
 - članarina za leto 2013 za zaposlene je 25 €,
 - članarina za leto 2013 za dijake, študente, upokojence in brezposelne je 15 €,
 - članarina za leto 2013 za mlajše od 15 let in poslovno nesposobne je 8 €.
- (Prosimo, da glede članarine obkrožite tisto alinejo, v katero spadate.)

S podpisom te izjave dovoljujem obdelavo svojih osebnih podatkov za namene informiranja o delu društva (vabila, 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 pomembnejšem dogajanju, vendar ne želim aktivno sodelovati
 ne želim, da me sprti obveščate o aktualnih dogajanjih, vendar društvo in njegovo dejavnost podpiram

Moji predlogi:

Sporočila želim dobivati
 po pošti po elektronski pošti

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite po pošti na zgoraj naveden naslov.

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice se iskreno zahvaljuje vsem članom, ki vestno plačujete članarino in pa vsem tistim, ki s svojimi denarnimi prispevki pomagata društvu. Brez vaše pomoči ne bi bilo možno 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.

UPN Ime plačnika JANEZ NOVAK		IBAN <input type="text"/> Polog <input type="checkbox"/> Dvig <input type="checkbox"/>	
Namen / rok plačila PROST. PRISPEVEK		Referenca <input type="text"/>	
Znesek EUR =5,00		Ime in naslov JANEZ NOVAK, NOVAKOVA 1, 1000 LJUBLJANA	
IBAN prejemnika in BIC banke prejemnika S156 0201 1025 3228 311		Koda namena / roka plačila OTHR PROST. PRISPEVEK	
Referenca prejemnika 00 - 0107		Znesek Datum plačila BIC banke prejemnika EUR =5,00	
Ime prejemnika DRUŠTVO ZA OSVOBODITEV ŽIVALI		IBAN S156020110253228311	
		Referenca S100 0107	
		Ime in naslov DRUŠTVO ZA OSVOBODITEV ŽIVALI OSTROŽNO PRI PONIKVI 26, 3232 PONIKVA	
Pomembni podatki UPN		UPN - Univerzalni plačilni nalog	



»Namenite 0,5 % od vaše dohodnine Društvu za osvoboditev živali. 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

4. MEDNARODNA KONFERENCA ZA PRAVICE ŽIVALI, LUKSEMBURG, 11.-14.9.2014

Letos sem se udeležila 4. mednarodne konference aktivistov za pravice živali, ki vsako leto poteka v Luxembourggu. Konferenca je razdeljena na več sklopov, ki so si zaporedno sledili. Zaradi velikega števila predavateljev so predavanja potekala vzporedno in je bilo včasih težko izbrati med zelo zanimivimi vsebinami. Predavanja so bila v angleščini. Vsi predavatelji so bili vegani in na razpolago nam je bila odlična veganska kuhinja. Zelo simboličen je bil kraj konference: ta vedno poteka v prostorih bivše klavnice in transformacija tega prostora nam je vlivala upanje na transformacijo večjega prostora na nivoju držav in sveta v isti smeri.

Na plenarnih srečanjih smo lahko poslušali o aktivizmu na različnih področjih boja za pravice živali z različnih delov sveta. Najbolj se me je dotaknilo, kako aktivisti iz različnih dežel zelo različno pristopajo k problematiki živalskih pravic, poznavajoč kulturo svojega naroda, situacij v deželi in kako znajo izkoristiti neke specifične danosti svoje države in njene kulture v sklopu svojih prizadevanj. Zelo sem bila preseščena nad uspešnostjo vseh teh aktivističnih skupin, posebej tistih, ki so prihajali iz revnih, vojnih ali kakorkoli drugače depriviligiranih področij. Dali so mi praktičen dokaz, da kjer je volja, je v resnici tudi pot. Tako so zelo skromni Palestinci opisali svoje projekte izobraževanja in ozaveščanja šolskih otrok o primernem odnosu do živali – otroke nahranijo, jih peljejo na izlete, se z njimi igrajo in jim približajo živali, ki se jih v teh srečanjih lahko dotikajo in jih božajo. Brazilski aktivisti izkoriščajo zakonsko nedefinirana področja glede shodov in pripravljajo vsakodnevne mobilne projekcije po ulicah velemest na pomičnih velikih TV ekranih, kjer prikazujejo običajno prakso klanja v klavnicah in se o tej problematiki pogovarjajo z mimoidočimi. Poleti jim je uspel velik projekt reševanja živali iz laboratorijev. Reševali so beagle in ob tem rešili še nekaj sto miši. Glede na to, da so bile nekaj dni pred tem v istem mestu demonstracije na temo varovanja živali, kjer je pod policijskimi streli obležalo nekaj novinarjev in je bila javnost usmerjena izrazito zoper varuho javnega reda in miru, so policisti med to akcijo aktivistom kar pomagali, da



Predstavitve brazilskega projekta reševanja beaglov.

bi izboljšali svojo javno podobo. Na konferenci je govoril predstavnik skupine 269 iz Izraela in predstavil nekaj njihovih zadnjih projektov. Pripadniki te skupine se želijo vživeti v občutenje mučenih živali in to doživetje preko uličnih predstav prenesti gledalcem – tako se javno žigosajo z razbeljenimi žigi in obešajo z ustnicami na trnke za lovljenje rib. Prav tako so izzvali javnost ob verskem prazniku, kjer se na ulicah ponuja veliko pečene mesa. Kot ostali, ki so pekli jagnjetino, so tudi sami pripravili peko – imitacij mačjega mesa in dosegli izrazito zgražanje, pa tudi fizični napad. Njihova zgodba se je končala s pristankom aktivistov v zaporu zaradi obtožbe o mučenju živali, kar so izkoristili za dodatno medijsko prepoznavnost

in opozarjanje na človeško dvoiličnost. Predavatelj je omenil dosežke druge izraelske skupine, ki je dosegla, da v Izraelu sedaj skoraj več ni restavracije, ki v svoji ponudbi nima tudi veganskih jedi. S pomočjo društev Zahodne Evrope, se veliko akcij lotevajo skupine aktivistov v Pribaltskih državah, kjer je veliko krznenih farm. Imeli so kampanje o ozaveščanju ljudi o živiljenju živali na farmah – o tej problematiki so spregovorile znane osebnosti na TV in z jumbo plakatov. Veliko držav dela neverjetno močne in uspešne projekte. Zelo me je nagovorilo aktivno delo nemških aktivistov, ki delajo pod krinko v laboratorijih in zlorabo živali dokumentirajo s posnetki. Ravno kar je izšel njihov dokumentarec o laboratorijih v Tuebingenu in se ga da pogledati na Youtubu. Močan je tudi projekt Gateway to hell, ki poskuša prekiniti prevoz primatov iz njihovih domovin do laboratorijev preko pritiska na letalske prevoznike. Poteka hkrati v več državah in ima že velike uspehe (le Air France s hčerinskimi firmami še ne želi sodelovati), hkrati pa opozarja



Motivacijsko predavanje angleškega aktivista Johna Robertsa.

javnost na to problematiko. V Angliji, kjer je tradicija lova zelo močna, poteka projekt lovskih sabotajev. Aktivisti imajo zelo dodelane metode motenja lova (uporaba lovskih rogov in piščali, uporaba pršil z limoninim sokom, ki motijo vonj lovskih psov ipd.). Pretresljiva je bila osebna izkušnja dveh ameriških aktivistov, ki sta zaradi svojega dela za več let končala v zaporu. Pri svojem delu sta izkoriščevalskim korporacijam povzročila nekajmilijonsko škodo. Opisovala sta tehnike zbiranja podatkov s strani obveščevalnih

služb, saj živalski aktivizem očitno ogroža obstoj civilizacije, kot jo poznamo. Zelo dragocena so bila strokovna predavanja o učinkovitosti posameznih pristopov do reševanja živalske problematike. Kako se konkretno lotiti nekega projekta, ga izpeljati, katere metode so najbolj učinkovite. Neprecenljivo dragocena so bila osebna druženja z aktivisti, ki so bili s svojimi izkušnjami in znanjem pripravljene spodbuditi in pomagati novonastalim projektom v državah, kjer aktivizem v taki meri še ni zaživel. Na konferenci nas je bilo zelo veliko, bili smo zelo različni in imeli različna stališča do pristopa k živalskemu aktivizmu, kar je spodbudilo zelo živahne debate med posamezniki in odločitvami posameznih društev na državnih nivojih, vendar je med vsemi vela ista energija pripravljenosti in želje pomagati živalim, ki nas je ves čas povezovala v eno. Vesela sem vseh znanstev, prijateljstev in vseh informacij, ki mi bodo lahko omogočila lažji prehod v aktivnejšo obliko aktivizma za živalske pravice.

Ob koncu bi vse bralce povabila na Youtube (<http://youtube.com/vegankanal>), kjer je objavljenih kar nekaj predavanj letošnje in preteklih konferenc. Najtopleje pa vsem, ki jih ta problematika zanima, priporočam udeležbo na konferenci prihodnje leto, ker noben posnetek predavanj ne nadomesti posebne povezanosti in zagona, ki ga doživiš na konferenci v živo. Velika skupina drugačnih ljudi iz zelo drugačnih svetov, ki imajo močno skupno željo po aktivnem doprinosu za pravičnejši svet, nas kot posameznike lahko opogumi in navdihne k večjemu zupanju v lastne projekte in v zavedanju, da nismo tako zelo sami, kot se mnogokrat počutimo.

Nastja Markovič Židanik

Ekipa organizatorjev, ki so srčno in profesionalno poskrbeli za uspeh konference.





Lov PO SVETU

Vse več držav uvaja prepoved lova

V Albaniji od sredine februarja velja dvoletna popolna prepoved lova, s katero bi radi boljše zaščitili divje živali, zlasti ptice selivke. V Bocvani je vlada letos prepovedala lov na trofeje in lovski turizem. V Grčiji od decembra 2013 velja splošna prepoved lova. V Izraelu je od leta 2013 prepovedan t.i. športni lov. Kostarika je leta 2013 sprejela celovito prepoved lova. Kenija je lov na velike živali prepovedala že leta 1977. Dovoljen je le lov na ptice.

Da se prepoved lova dobro obnese, dokazujejo izkušnje v Švicarskem narodnem parku v Engadinu, kjer je lov prepovedan že 100 let; v švicarskem kantonu Ženeva, kjer je lov prepovedan od referendumu leta 1974; in tudi v Italiji je že desetletja prepovedan v velikih narodnih parkih.

Švicarski narodni park: Prepoved lova od leta 1914

Švicarski narodni park je 1. avgusta 2014 – na švicarski državni praznik – praznoval svojo stoletnico. V tem najstarejšem narodnem parku v Srednji Evropi sta lov in ribolov prepovedana od leta 1914. Nastala je edinstvena oaza, v kateri lahko opazujemo kozoroge, gamse, jelene, srnjad, svizce, zlate orle in brkate sere.

Kozoroge, ki so bili iztrebljeni v 17. stoletju, je bilo potrebno najprej ponovno naseliti. Gamsom se je kot edinim velikim živalim uspelo izogniti izumrtju. Danes naseljujejo skoraj vse dele Švicarskega narodnega parka. Njihovo število je od leta 1920 ostalo enako, med 1000 in 1700. Ponovno so naselili tudi brkate sere, ki so bili iztrebljeni leta 1890. Jeleni so se sami ponovno naselili.

V Švicarskem narodnem parku sta celotna flora in favna prepuščeni naravnemu razvoju. Ta izjemni poskus znanstveno spremljajo in dokumentirajo že sto let.

Jeleni prispevajo k širjenju gozda, saj širijo drevesna semena. V narodnem parku so ugotovili okrog tridesetkrat več mladik kot izven parka.

Švicarski kanton Ženeva: prepoved lova od leta 1974

Po referendumu leta 1974 je v kantonu Ženeva začela veljati popolna prepoved lova.

Od takrat so opazili pomembne spremembe v vedenju divjih živali, ki so prinesle izboljšanje za vse, živali, naravo in ljudi. Živali uspešno uravnavajo lastno populacijo. Izgubile so velik del nenaravne plahosti, ki

ga je povzročil lov, in ljudje so dobili nazaj izgubljeno razumevanje narave. Primer Ženeve dokazuje, da tudi v gosto poseljeni kulturni krajini gre brez lovcev.

Narodni park Gran Paradiso, Italija: prepoved lova od leta 1922

Gran Paradiso je najbolj znan in največji italijanski narodni park. Od leta 1922 je lov prepovedan na območju 72.000 hektarjev.

Simbol Gran Paradisa je kozorog. V višjih legah živi veliko gamsov, orlov in brkatih serov. Divji prašiči, srnjad, lisice, svizci, zajci različnih vrst in divji kunci živijo na nižjih nadmorskih višinah do okoli 2000 metrov.

»Nikoli nismo utrpeli nobene škode in nikoli ni bilo potrebno populacije živali kakorkoli zmanjšati«, pravi veterinar Bruno Bassano, ki je odgovoren za zdravstveno stanje živali v narodnem parku. Živali same uravnavajo svojo populacijo. Lisice so zdravstvena inšpekcija v gozdu. V hudih zimah veliko živali pomre. Bassano: »Ko se sneg skopni, pridejo lisice in pojedó mrhovino«. Veterinar je prepričan: »Okolje bi se samo optimalno ohranilo brez lova, z mehanizmom notranje regulacije.«



Narodni park Belluno, Italija: prepoved lova od leta 1990

Narodni park Belluno v Dolomitih pokriva površino 32.000 hektarjev visokogorja in sredogorja, s številnimi območji pomembnimi za naravoslovje. Lov je prepovedan od leta 1990.

Najpomembnejše vrste so kopitarji, med njimi predvsem gamsi (populacija je ocenjena na več kot 2.000 oseb) pa tudi srnjad, jeleni in mufloni. Prisotni so tudi zajci, lisice, jazbeci, hermelini, podlasice, kune, veverice, ježi in drugi majhni sesalci. Mnogo je velikih ujed. Vsaj pet parov zlatih orlov gnezdi na pečinah. Od večjih ptic so prisotni tudi divji petelini, gozdni jerebi, ruševci in snežne kokoši.

»Živali in narava se sami regulirajo,« pravi Enrico Vettorazzo, predstavnik narodnega parka. »Ni težav s parkljarji in ni škode na vegetaciji.«



Table v narodnem parku Belluno:
Naravni rezervat - prepoved lova in ribolova.
Prepoved strogo nadzira gozdarska uprava.

Nizozemska: prepoved lova od leta 2002

Lov v tradicionalni obliki na Nizozemskem ne obstaja več. Po skoraj petnajstih letih priprav in kljub množičnemu nasprotovanju lovcev je aprila 2002 stopil v veljavo Zakon o živalskih in rastlinskih vrstah, ki je večino živalskih vrst postavil pod celoletno zaščito. Število lovnih vrst so zmanjšali s 96 na 6. Lov s pastmi je popolnoma prepovedan, razen pasti za odlov živih vran.

Za leto 2014 je predvidena nadaljnja sprememba, ki bo postopoma vodila v prepoved lova preostalih šestih vrst. Ostajajo le še izredni posegi.

Za divje prašiče, srnjad in jelene velja režim, s katerim poskušajo uravnati populacijo divjadi z zmogljivostjo habitatov. Izvajalci potrebujejo več licenc. V posebnih okoliščinah, kadar gre za hudo škodo v kmetijstvu ali ogrožanje drugih živalskih vrst, se sme ujeti ali ubiti tudi pripadnike zavarovanih vrst. Zakon o živalskih in rastlinskih vrstah je za to določil tri pogoje: Prvič, izčrpane morajo biti vse druge rešitve; drugič, živalska vrsta ne sme biti ogrožena; in tretjič, vzrok je lahko le obsežna škoda na posevkih ali poboj večjega števila živine.



Zagovorniki pravic živali in naravovarstveniki se pritožujejo, da organi v praksi dovolijo preveč izrednih odstreliv. Tako so leta 2006 na pritisk lovcev dovolili lov na lisice pod krinko varstva ptic.

Tristopenjska zaščita: Prvič, prepoved dejanj, ki bi lahko privedle v nevarnost obstoj divjih rastlin in živali; drugič, majhna območja, ki so pomembna za preživetje določene vrste, so priznana kot varovano območje; in tretjič, ogrožene vrste se lahko uvrsti na rdeči seznam, kar obveže oblasti, da sprejmejo posebne zaščitne ukrepe za te vrste.

Agencija zagotavlja življenjski prostor z dodeljevanjem zavarovanih naravnih rezervatov, narodnih parkov in naravnih spomenikov ali z zagotavljanjem varstvenih območij za ptice. Na teh področjih je lov običajno povsem prepovedan.



Zakon ščiti naslednje vrste živali: sesalce, ki so avtohtoni na Nizozemskem, z izjemo rjave podgane, črne podgane in hišne miši; ptice, ki so avtohtone v katerikoli državi članici EU; dvoživke in plazilce, ki so avtohtoni na Nizozemskem; ribe, rake in školjke, v kolikor jih ne zadeva Zakon o ribolovu; ter nekatere žuželke (npr. metulje, kačje pastirje in mravlje).

Če živali povzročijo škodo, to ne pomeni samodejno dovoljenja za uboj. Oškodovani kmetje lahko zaprosijo za izplačilo iz odškodninskega sklada.



Dvoletna prepoved lova v Albaniji

Albanija je uvedla popolno prepoved lova v vsej državi za dve leti. Prepoved je stopila v veljavo sredi februarja 2014. Vlada želi zaščititi divje živali, predvsem ptice selivke.

K tej prelomni odločitvi je prispeval tudi članek Jonathana Franzena v reviji National Geographic v juliju 2013. Članek »Zadnja pesem za ptice selivke« je prepričljivo pokazal, kako lov na ptice na vzhodni obali Jadrana onemogoča uspeh varstva ptic selivk na področjih njihovega gnezdenja. »Članek je bil



posredovan na ministrstva in dobro sprejet,« je dejal Spase Shumka, predsednik albanske naravovarstvene organizacije PPNEA. »Članek je močno vplival na razpravo o lovu v Albaniji.«

Mednarodna naravovarstvena ustanova EuroNatur pozdravlja prepoved lova: »EuroNatur čestita vladi Albanije in albanskemu parlamentu za to odločitev,« pravi generalni direktor Gabriel Schwaderer. EuroNatur je večkrat pozvala albansko vlado, da ustavi prekomeren lov na ptice selivke in prosto živeče živali. Mokrišča na albanski jadranski obali in v zaledju so bila vsako leto smrtna past za več stotisoč ptic selivk.

Prepoved lova v Grčiji

Grško vrhovno upravno sodišče je 2. decembra 2013 v postopku pritožbe zagovornikov pravic živali in okoljevarstvenikov začasno prepovedalo t.i. športni lov. Prepoved bo veljala do izreka sodbe.

Okoljsko združenje prijateljev živali Grčije se je pritožilo zoper uredbo ministrstva za okolje, ki je predvidelo podaljšanje lovne dobe. Prepovedi lova niso predvideli niti za 264 območij predvidenih za »Omrežje Natura 2000«, zato so zagovorniki pravic živali smatrali, da uredba krši tako grško ustavo, kot evropske direktive in mednarodne sporazume.

Doslej je splošna prepoved lova veljala v nekaterih regijah v Grčiji: v gozdnatem območju v okolici Karditse v osrednji Grčiji, v požarno ogroženih gozdovih na otoku Rodos in v gorovju Taygetos na Peloponezu.

Otok Tilos v Egejskem morju pa kaže, kako koristna je lahko prepoved lova za zaščito ptic. Leta 1993 so prebivalci sami uveljavili prepoved lova. Vsako jesen in vsako pomlad se na otoku ustavi več deset tisoč ptic selivk. Tilos je dom desetih odstotkov celotne

svetovne populacije ogroženega Eleonorinega sokola. Prepoved lova zagotavlja njihovo preživetje.

Kostarika: celovita prepoved lova

Vlada Kostarike je leta 2013 prepovedala lov in s tem želi poudariti spremembo vrednot prebivalcev. Kostarika je prva država v Ameriki, kjer je t.i. športni lov prepovedan. Lovcem, ki ne spoštujejo prepovedi, grozi kazen v višini do 3.000 dolarjev.

Srednjeameriška država je znana po svojem zavzemanju za varstvo okolja. Približno 25 odstotkov ozemlja je zaščitenih kot narodni park ali zavarovano območje.

Kostarika je ena od držav z najvišjo gostoto biotske pestrosti. Tam živijo jaguarji, pume, pasavci, jelenjad, lenivci in več vrst opic, kakor tudi različne ptice, dvoživke in plazilci. Po mnenju okoljevarstvenikov so s prepovedjo lova zavarovane ne le živali, temveč tudi gospodarstvo v državi, ki je močno odvisna od turizma: približno 300.000 obiskovalcev na leto obiše narodne parke.





Prepoved lova v Bocvani

Od 1. januarja 2014 sta v Bocvani prepovedana t.i. trofejni lov in lovski turizem. Cilj je spodbujati varstvo živalskih vrst. Vlada stavi na blagi ekoturizem, ki temelji na bogastvu vrst južne Afrike. Turiste mora pritegniti v državo opazovanje slonov in levov.

Zaradi množičnega trofejnega lova in krivolova se je v zadnjih letih močno zmanjšalo število slonov. Leta 2013 je bilo v Bocvani zakonito ustreljenih okoli 400 slonov. Sloni imajo prefinjeno družbeno življenje, zato so posledice lova še posebno problematične. Uboj enega samega slona lahko ogrozi socialno strukturo celotne črede. Konec koncev imajo lovci na trofeje v vizirju najmočnejše in najlepše živali, ki so bistvenega pomena za ohranitev vrste. To je en od razlogov, zakaj je Bocvana zdaj prepovedala lov na trofeje.

Kenija: Prepoved lova že od leta 1977

Kenija je bila desetletja najbolj priljubljena destinacija za lovce na veliko divjad in je veljala za klasično safari državo, a leta 1977 je prepovedala lov na vse prosto živeče dlakave živali. Dovoljen je le lov na ptice.

Po prepovedi lova je izredno porasla obiskanost številnih narodnih parkov, po katerih je Kenija znana. Specializirane agencije za safarije omogočajo turistom, da tisoče živali vidijo od blizu, v njihovem naravnem okolju.

Kenija se odločno bori proti krivolovu. Za uboj slona ali nosoroga je zagrožena kazen do 15 let zapora.

V afriških državah, kjer je lovni turizem v razcvetu, se zmanjšuje število levov. Po vsej Afriki je po zadnjih ocenah manj kot 30.000 levov. Pred tridesetimi leti jih je bilo 75.000.

prevedel in priredil: mag. Martin Vrečko

Vir: Freiheit für Tiere, 3/2014



OVADEN POLITIK

Nekdanji vodja Avstrijske ljudske stranke ovaden zaradi lova v ogradi

Po množičnem odstrelu divjih prašičev v ogradi je nekdanjega vodjo Avstrijske ljudske stranke disciplinsko ovadil revirski lovec zaradi mučenja živali.

»Mučenje živali, opustošenje gozda in lov izven pravil lova,« se glasijo očitki spodnjeavstrijskemu deželnemu lovskemu vodji in tudi nekdanjemu vodji Reiffeisen banke. To je bila prva javna kritika lovskih kolegov, ki zahtevajo celo reformo lova.

Vsak dan prihaja poklicni lovec in nakrmi divje prašiče. Več kot 500 divjih prašičev je na 240 ha ograjene površine (v velikosti približno 240 nogometnih igrišč). Te živali so vajene ljudi in so zelo krotke. Mirno vohljajo okoli sebe. A to se spremeni, ko enkrat do dvakrat letno pridejo lovci, kot je bilo nazadnje 23. novembra 2013. Takrat je povabil nekdanji vodja Raiffeisen banke, tisti čas predsednik zasebne organizacije, ki ji pripada lovski revir JZ od Dunaja, prominentne goste na halal: masaker je bil grozljiv. Divji prašiči so ob pokanju strelav tekali ob ogradi v strahu za svoje življenje, a pobeg je bil nemogoč. Pod streli je padlo 93 živali, preostalih 60 pa naj bi jih bilo, po pričanju tistih,

ki so v tem lovu sodelovali, ubitih v naslednjih dneh. »Nezaslišano stanje!« pravijo zaščitniki živali in lovski prijatelji. Masaker divjih prašičev bo zato imel epilog na sodišču.

»V normalnih pogojih bi lahko bilo v ogradi takšnih dimenzij le 5 divjih prašičev, ne pa 500,« je razložil predsednik društva proti živalskim tovarnam. »Pri pogonu lovci preženejo živali ob ogrado. Ob pokanju pušk so imele živali zaradi strahu peno na ustih. Zame je to čisto mučenje živali, zato sem vložil ovadbo proti tej lovski eliti.«

Prvič so celo drugi lovci izrazili javno kritiko nad ravnanjem omenjene elite. »Tako ravnanje nima z lovom nobene zveze več! Živali redijo do dneva, ko jih streljajo za zabavo!«

Proti vodilnim funkcionarjem spodnjeavstrijske lovske zveze je bila vložena ovadba zaradi neetičnega lova izven lovskih pravil in zahtevajo njihov odstop.

Po članku Martina Ballucha v »Die ganze Woche« št.24/14

Priredila in prevedla: Blanka Prezelj

MORIJA MEDVEDOV V SLOVENIJI SE NADALJUJE



Avstrijska televizija je pred dnevi poročala, da se je v letošnjem letu le štirim medvedom iz Slovenije uspelo prebiti po tisočletni selitveni poti proti severu, na avstrijsko ozemlje. Trenutno je na ozemlju Avstrije le 10 osebkov rjavega medveda. Štirim medvedom ta selitev iz Slovenije proti severu ni uspela, saj so jih pokončale avtoceste. V Sloveniji še nimamo nadhodov za živali, oziroma so narejeni le na novih odsekih avtocest v območjih, kjer ni medvedov. Veliko medvedov je na njihovi tisočletni selitveni poti proti severu končalo povoženih na železniških tirih.

Slovenija predstavlja enklavo za medvedjo populacijo, saj so jim tisočletne selitvene poti zaprte s številnimi preprekami. Namesto da bi v 21. stoletju civilizirano in kompleksno reševali to problematiko, grobo posegamo v biotsko oz. genetsko raznovrstnost v okviru vrste z množičnim streljanjem te zaščitene vrste živali

in tako kršimo njihovo pravico do življenja in hkrati kršimo številne konvencije in direktive civiliziranega sveta. Vprašljivo je tudi navajanje števila medvedje populacije v Sloveniji, saj preštevanje izvajajo lovci ...

Sedanji minister za kmetijstvo je zopet dovolil odstrel 80 medvedov v prihajajoči strelski sezoni, čeprav mnoga društva za zaščito živali vsako leto protestirajo proti temu grozotnemu genocidu.

Tudi naše Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice je organiziralo že veliko protestov, katerim so se v preteklih letih pridružili tudi protestniki iz hrvaške in Italije. Leto za letom smo pozivali predsednike vlade, naj odpravijo smrtno obsodbo za medvede.

A morija se nemoteno nadaljuje na veselje lovcov in gostincev, ki ponujajo medvedje meso. Ker pa

medvedje, ki prihajajo v obliki pečenke na gostinske mize ne smejo biti krmljeni z mrhovino, so zainteresirani pritiskali na EU, da zaukaže ukinitve mrhovišč in nasploh krmišč, kar je seveda lačne medvede prisililo v iskanje hrane v bližini človekovih bivališč. Tudi hrup moti orientacijo medvedov, da zaidejo iz svojih uhojenih poti, ki jih iz generacije v generacijo po medvedjem izročilu starejši osebkovi prenašajo na mlajše.

Avstrijska televizija je tudi poročala o obiskovalcu gozda, ki je pravilno reagiral ob srečanju z medvedom: umikal se je vzvratno, počasi in brez panike. A spotaknil se je in padel, medved pa je prišel do njega, mu primazal klofuto in odšel. Seveda je medvedja klofuta povzročila človeku manjšo poškodbo, a Avstrijci za to medveda niso obsodili na smrt, kot je to praksa pri nas; samo spomnimo se na nepopisno kruta obračunavanja s skrbnimi medvedjini materami (in njihovimi mladiči), ki so pregnale vsiljivce z opozorilnim ugrizom. V Italiji je smrtna obsodba medvedke Danice, ko je le branila svoje mladiče pred vsiljivcem, izzvala velike proteste varuhov živali.



Takšni so prehodi za živali v civiliziranem svetu...

Blanka Prezelj

EKOLOŠKO POMEMBNO OBMOČJE RJAVEGA MEDVEDA

Na območju rjavega medveda bi morale nastati varovalna področja, ki bi presevala državne meje. Ta načrtovani kraški park ima tudi velik pomen za možnost vrnitve medvedov v Alpe. Saj le, če imajo medvedje v Sloveniji in na Hrvaškem prihodnost, obstaja

možnost, da bo vedno več selilcev našlo pot na sever, v Avstrijo in Italijo. Cilj vseh aktivnosti za zaščito medveda v Sloveniji je naslednji: po eni strani ozaveščanje prebivalstva o zaščiti medveda in po drugi strani najti modele, ki omogočajo miroljubno sožitje med medvedom in človekom...

Vir: Mladenka del Negro: Varovalna območja v Sloveniji – z upoštevanjem posebnih okoliščin v alpskem svetu, Avstrijska akademija znanosti, 2009.

Prevedla : Blanka Prezelj

ALI RJAVI MEDVED SODI POD NATURO 2000?

Seveda! Kje vse so zaščiteni območja z rjavim medvedom v Sloveniji? Ta območja so: Nanošica, Ajdovska planota, Javorniki - Snežnik, Bloščica, Notranjski trikotnik, Radensko polje - Viršnica, Rinža, Južni rob Trnovskega gozda in Nanos, Krimsko hribovje, Menišija, Kočevsko, Gorjanci - Radoha, Ribniška dolina, Julijske Alpe.

KAJ JE NATURA 2000?

Natura 2000 pomeni omrežje zavarovanih območij v državah EU. Posamezne države so s posebnimi predpisi zaščitile vsa območja, ki so pomembna za ohranjanje ogroženih rastlin, živali in njihovih življenjskih okolij. Tako varovana območja v povprečju predstavljajo od 15 do 25 % ozemlja posamezne države.

V Sloveniji pa smo zaradi izredno bogate biotske pestrosti zaščitili kar 36 odstotkov celotnega ozemlja države. To je največji delež zaščitenega ozemlja med vsemi državami v EU. V skoraj vsaki slovenski občini se nahaja del zaščitenega območja Nature 2000.

ZAKAJ JE TO VSEEVROPSKI PROJEKT?

V preteklih desetletjih so strokovnjaki opozarjali, da se število rastlinskih in živalskih vrst ter njihovih življenjskih prostorov zelo hitro zmanjšuje. Zato so se voditelji EU že pred leti odločili, da bodo zaustavili izumiranje ogroženih rastlinskih in živalskih vrst.

E-publikacija

Natura 2000 v Sloveniji

(gradivo za tekmovanje iz ekoznanja za srednje šole)

Izdajatelj: DOVES, program Ekošola kot način življenja

Avtor: Franci Dovč

Pripravila: Blanka Prezelj

SAFARI TURIZEM KOT PRILOŽNOST ZA LJUDI IN ŽIVALI

Pojav »wildlife experience« privablja turiste z vsega sveta: četudi živalski svet ni edini vzrok za izbiro cilja potovanja, je opazovanje divjih živali pogosto del privlačnosti za turiste

V Keniji je zmeren safari turizem celo hrbtenica nacionalnega gospodarstva: da lahko turisti od blizu doživijo divje živali, plačajo celo do 700 dolarjev za eno prenočitev v šotoru. Lovski turizem pa je v Keniji prepovedan že od leta 1977. Tudi Bocvana je v začetku leta 2014 prepovedala lov na trofeje – namesto tega stavi vlada na ekološki safari turizem. Turistična panoga je že davno spoznala, da lahko divlje živali prinesejo veliko denarja in da so žive živali več vredne od mrtvih.

Pogosto se smatra, da je varovanje živali in varovanje vrst predrago in da so ravno države v Afriki odvisne od zaslužka lovskega turizma. Pri tem pa se pozablja na drugo plat medalje: varovanje živali in narave vodi do visokih prihodkov, je milijardni posel in lahko ravno v gospodarsko šibkih državah, kot sta recimo Kenija in Bocvana, veliko doprinese k izboljšanju gospodarskega položaja.

Tako beleži Krüger-narodni park v Južni Afriki celo med zadnjo veliko gospodarsko krizo med 2008/2009, ko se je pri potovanjih v daljne dežele varčevalo in ko so se po vsem svetu prihodki od turizma zmanjšali za skoraj 10 procentov, rekordni obisk turistov in prihodek večji za skoraj 5 procentov! Ena od študij se je lotila vprašanja, zakaj je toliko gostov obiskalo Park, čeprav so navedli, da imajo malo denarja in da morajo varčevati. Pri največ vprašanih je bile eden od najpomembnejših vzrokov "Wildlife Experience", (doživeti življenje divjine).

Da lahko v Krüger-nacionalnem parku in v drugih parkih ter rezervatih, v naravi doživiš "pet velikih" – nosoroge, leve, bivole, slone, leoparda in druge živali, je za turiste velika privlačnost in pomemben vir dohodka. In to ne velja le za južnoafriški teritorij Mpumalanga, domovino Krüger nacionalnega parka, ali dežele kot je Kenija ali Bocvana, ki sta prav tako priljubljena cilja safari turistov.

A še vedno izginja vedno več divjih živali zaradi lovcev in divjih lovcev. V Južni Afriki večinoma pobijajo nosorože, v Vzhodni Afriki pa mora izgubiti svoje življenje na deset tisoče slonov. Zdi pa se, da se še vedno ne govori dovolj o tem, da imajo žive živali veliko večjo vrednost, kar so dokazale različne študije že v osemdesetih in devetdesetih letih 20. stoletja.

Vrednost žive živali

En samcat slon lahko v svojem življenju ustvari dohodek do 1 milijona dolarjev. Za ostrel enega slona pa v enkrani vsoti plača lovec največ 4.000 do 32.000 dolarjev lovske pristojbine. Če pa je slon žrtev divjega lovca, je njegova vrednost občutno manjša. Podobno velja za skoraj vse divje živali: ena od študij dokazuje, da lev kot turistični resurs "prigospodari" čez pol milijona dolarjev, kot (legalni) lovski objekt pa doprinese vladi manj kot 10.000 dolarjev pristojbine. Divji lovec zasluži za kožo le približno 1.000 dolarjev, za okostje pa do 10.000 dolarjev (ključna beseda "levje vino")

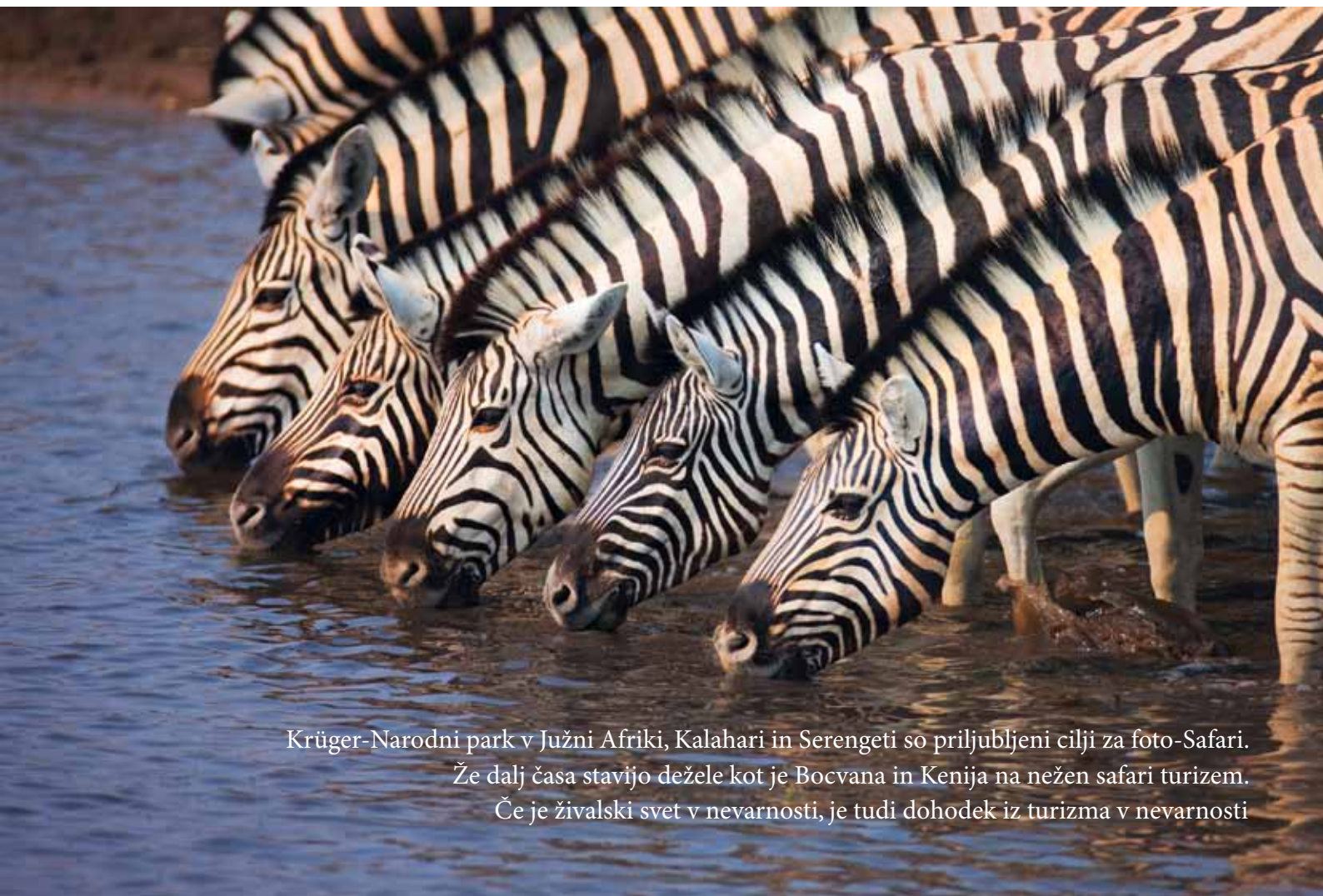
Indonezija je spomladi 2014 razglasila največje varovano območje na svetu za manta skate. Te ogromne morske živali lahko dosežejo velikost do 5 metrov in

težo treh ton. Žive v tropskih in subtropskih morjih v bližini obale in v globini 150 m in so že od leta 2006 na rdeči listi ogroženih vrst. Po ocenah vlade lahko en manta skat v času svojega življenja doprinese vrednost 1 milijona US dolarjev, če žele turisti tega nežnega velikana videti v njegovem naravnem okolju. Nasprotno pa je mrtev manta skat vreden le 40 do 500 US dolarjev. Te številke jasno kažejo, koliko večjo vrednost ima varovanje živali.

Boj proti divjemu lovu: živi sloni imajo večjo vrednost kot mrtvi

Divji lov je pripeljal slone na rob izumrtja. Pred 35 leti je bilo v naravi še približno 1,3 milijona slonov v Afriki. Danes ocenjujejo, da je v Afriki le še 500.000 slonov. Divji lovci letno ubijejo do 30.000 slonov – zaradi slonovine, ki jo v glavnem prodajajo odjemalcem na Kitajskem. Obstaja strah, da bodo afriški sloni, brez ukrepov zaščite, izumrli v manj kot 20 letih.

V mnogih deželah nastajajo sodobne organizacije, ki povezujejo ministrstva za okolje z ministrstvom za



Krüger-Narodni park v Južni Afriki, Kalahari in Serengeti so priljubljeni cilji za foto-Safari. Že dalj časa stavijo dežele kot je Bocvana in Kenija na nežni safari turizem. Če je živalski svet v nevarnosti, je tudi dohodek iz turizma v nevarnosti

turizem, z namenom, da zavarujejo divje živali in da delujejo proti ogrožanju živalskega sveta z lovom na trofeje, divjim lovom in trgovanjem s slonovino.

Tako so se v začetku decembra 2013 sestali pomembni predstavniki vlad mnogih afriških držav, kjer žive sloni, na tridnevnem vrhu, namenjenem slonom, v Gaboroni, glavnem mestu Bocvane.

V eni od zaključnih izjav so imenoval afriške države 14 takojšnjih ukrepov, ki se naj izvajajo v vseh državah: divji lov se proglašaja za težak zločin in ga je treba z ozkim sodelovanjem različnih policijskih uradov in uradov za notranje zadeve strogo nadzirati. Kazni za divji lov bo treba poostri in jih razglasiti na sodiščih. Policijske sile in rangerji naj bodo na območjih divjine okrepljeni tako številčno, kot tehnično. Prebivalce okoliških vasi se bo vključilo v nadzorovanje, zato bodo tudi deležni prihodkov od turizma. Že Bernhard Grzimek, ki je za svoj film "Serengeti ne sme umreti" leta 1959 prejel Oskarja, je vedno poudarjal, da varstvo narave deluje le takrat, če imajo ljudje na licu mesta od njega dobiček. Boj proti divjemu lovu

in ukrepi za varovanje slonov se ne izvajajo le zaradi ljubezni do živali: Bocvana, Južna Afrika, Tanzanija in Kenija zaslužijo milijarde s safari turizmom. Če pa je živalski svet v nevarnosti, so v nevarnosti tudi dohodki od turizma, poleg tega pa se turisti izogibajo območjem, kjer divji lovci izvajajo svoje grdobije. Živali so tam veliko bolj življive in bežijo tudi pred foto-turisti.

Serengeti: UNESCO svetovna naravna dediščina in skupna dediščina človeštva

Serengeti je savana, revna z drevesi, ki se razprostira na površini približno 30.000 kvadratnih kilometrov od severa Tanzanije do juga Kenije. Serengeti je največje in najbolj raznoliko popotovanje sesalcev na svetu.

Vsako leto potuje 1,3 milijona gnujev, 600.000 zeber in gazel skozi savano in pri tem prehodi do 3.200 kilometrov Serengeti-narodni park v Tanzaniji je na seznamu UNESCO kot svetovna naravna dediščina in

Selitev živali v Serengetiju je največja na svetu: vsako leto se seli 1,3 milijonov gnujev, 600.000 zeber in gazel skozi savano med Tanzanijo in Kenijo





»Dokler bo človek neutruden uničevalec vseh življenj, ki jih smatra za manj vredna od sebe, ne bo nikoli vedel, kaj pomeni zdravje in ne bo nikoli našel miru.«

Pitagora

(770 – 710 pr.n.št..)

grški filozof in matematik

Živi sloni so vredni več denarja kot mrtvi:

Bocvana, Južna Afrika, Tanzanija in Kenija zaslužijo s safari turizmom milijarde.

skupna dediščina človeštva. Vsako leto ga obiše več kot 90.000 turistov. A živalski svet Serengetija ogrožajo divji lovci: v 1970 tih letih so bili sloni v narodnem parku tako zdesetkani, da je v njem ostalo le nekaj sto živali. Tudi populacija nosorogov je bila zaradi divjega lova v dvajsetih letih skoraj popolnoma uničena. K temu so "prispevali" še lovski turisti iz ZDA in Evrope. Medtem ko je Kenija že leta 1977 prepo vedala lov na velike divje živali, velja sosednja država Tanzanija med ljubitelji trofej slonov in levov za eldorado. Organizatorji lovskih potovanj oglašujejo lov na velike divje živali v Serengetiju kot "dragulj Afrike".

Kavango-Zambezi Park (KaZa): drugi največji zaščiteni naravni rezervat na svetu

Da bi se obvarovalo bogastvo Afrike, je bil marca 2012 odprt čezmejni KaZa-Park (Kavango-Zambezi Transfrontier Conservation Area). Ta zaščiteni naravni rezervat, ki leži na teritorijih Angole, Bocvane, Namibije, Zambije in Zimbabwe združuje že

obstoječe nacionalne parke in rezervate divjih živali v teh deželah. S površino 444.000 kvadratnih metrov je za Nordost-Grönland-Nationalpark drugo največje zaščiteni območje našega planeta. Tukaj je življenjski prostor za divje živali, kjer naj bi živele v svojem naravnem okolju.

Naravni rezervat Bocvana: Življenjski prostor za ogrožene živali

Bocvana je pomembna država, članica čezmejnega KaZa-Parka. Naravni rezervati v Bocvani štejejo med najbogatejše po številu vrst na našem planetu: sloni, nosorogi, bivoli, žirafe, antilope, zebre, levi, leopardi, gepardi, divji psi in druge živali Afrike imajo tukaj svoje domovanje.

Bocvana meji na Južno Afriko in Namibijo. Je približno tako velika kot Francija, a zelo redko naseljena, v njej živi komaj 2 milijona prebivalcev. Vlada stavi svoje upe na ekološki safari turizem. Foto turizem prinaša že sedaj 12 procentov bruto nacionalnega produkta.

Doživeti divje živali iz neposredne bližine, privablja turiste iz vsega sveta.

Na ekskluzivnih safari izletih, lahko turisti opazujejo slone, leve, leoparda, nilske konje, črede gnujev, bivolov in zeber, žirafe, krokodile in mnoge ptice. Kalahari, puščava, preprejena s širokimi dolinami izsušenih rek, oblikuje deželo. V sredino te puščave pa priteka široka reka:

Okavango. Izvira v višavju Angole in po 1700 kilometrih toka prinaša ogromno maso vode v bazen Kalahari. Delta Okavanga, ki spada med največja mokrišča sveta, z unikatnim naravnim in živalskim bogastvom, je ena od najbogatejših regij Afrike, prava zakladnica živalskega sveta. Odvisno od letnega časa in vodostaja, se tukaj nahajajo ogromne črede živali mnogih vrst, značilnih za južni del Afrike.

Varovanje divjih živali in njihovih življenjskih prostorov

Cilj svetovnih organizacij za varovanje okolja in varovanje živali je varovanje divjih živali, njihovega življenjskega prostora in navduševati ljudi nad enkratnostjo narave. Družbeno koristna fundacija za ohranjanje narave in vrst, SAVE, se še posebej angažira v Bocvani. Lovski turizem in lov na trofeje sta tukaj od pričetka leta 2014 z zakonom prepovedana. A divji

lov je tukaj še vedno problem, še vedno tukaj lovijo "Big Five". Tudi mnoge druge divje živali, kot so zebra ali žirafe, ki imajo v Bocvani svojo domovino, lovijo kljub novi prepovedi.

Angažiranost SAVE Wildlife Conservation Fund je še posebej namenjena okoljskemu izobraževanju in ozaveščanju o varovanju narave. Skupaj s sodelujočimi partnerji seznanja fundacija lokalno prebivalstvo z namenom in koristmi transnacionalnega Kavango-Zambezi narodnega parka. Cilj je, da ljudje v celotni regiji dojamejo naravo in živeče divje živali kot dragocene resurse, ki jim zagotavljajo delovna mesta in donosen zaslužek. A zato je pomembno, da imajo od tega korist predvsem domačini, ne pa le zahodni turistični koncerni, hotelske verige ali domači koruptivni birokrati.

Viri:

- www.save-wildlife.com.
- green.wiwo.de/wildtier-tourismus-artenschutz-bringt-milliardenumsaetze/
- www.wdr5.de/sendungen/leonardo/elefantenwilderei100.html
- www.bornfree.org.uk

Informacije:

- SAVE Wildlife Conservation Fund Stiftung
- Dieselstraße 70 · D-42489 Wülfrath
- Internet: www.save-wildlife.org

Indonezija je spomladi 2014 razglasila največje varovano območje na svetu za manta skate.



PREPOVED LOVA NA NEMŠKIH ZEMLJIŠČIH

Junija 2012 je evropsko sodišče za človekove pravice ESČP v tožbi Günterja Hermanna odločilo, da Nemčija krši pravice lastnikom kmetijskih zemljišč in gozdov, ker jih avtomatsko včlani v lovske družine in jih sili, da trpijo lov na svojih zemljiščih. Sodišče je svoje stališče potrdilo novembra 2013 v podobni tožbi Carstena Scholvienu in Nemčiji naložilo plačilo odškodnine tožniku. Oba sta se morala obrniti na ESČP, saj je nemško ustavno sodišče ščitilo interese lovcev. Ko je nemški zvezni parlament na podlagi odločitve ESČP spremenil zakon o lovu, lahko zdaj lastniki zemljišč preko lovskih oblasti ali upravnih sodišč dosežejo prepoved lova na svojih zemljiščih. Uveljavitev zakona pa je prepuščena zveznim deželam. Upravna sodišča so ponekod (npr. na Bavarskem) začelačasne odločbe o prepovedi lova izdajati že v začetku leta 2013, pred spremembo zakona, ki sicer omogoča pristojnim organom zavlačevati postopke do poteka koncesij lovskih družin. V Hessnu oblasti to izkoriščajo, tudi če do poteka koncesij traja še deset let. V nekaterih zveznih deželah so začele izdane odločbe veljati s 1.1.2014, ponekod pa ob koncu lovske sezone spomladi 2014. Tudi stroški postopkov se bistveno razlikujejo. Odvisno od zvezne dežele znašajo od 115 evrov, pa tudi nad 2000 evrov, celo za majhna posestva na Spodnjem Saškem. Lastniki morajo torej drago plačati, da jim predstavniki oblasti in lovci nehajo kršiti pravice ali pa bi naj čakali še deset let, kljub jasni in za Nemčijo zavezujoči odločbi ESČP.

Ob Hermannu in Scholvienu je k omejitvi privilegijev lovcev prispeval tudi komik André Hölscher, ki ima v lasti 10 ha površin. Njegovo partnerico so lovske šibre zadele celo na balkonu hiše. Kot medijska osebnost je svoj boj proti lovu uspel redno predstavljati javnosti. Jeseni 2012 je policiji prijavil protest in med lovskim pogonom na svojem zemljišču pred kamerami in fotoaparati stal z velikim napisom »Ne lovi na mojem

zemljišču«. Lovci so se morali umakniti brez izstreljenega naboja. Po spremembi lovske zakonodaje je zahteval izločitev svojih 10 ha. Prejem potrdila lovskih oblasti je komentiral: »Prezadovoljen sem in olajšan, ker se na mojem zemljišču ne sme več loviti.«

Med tistimi, ki so zahtevali prepoved lova na svojem posestvu je tudi Jan Gerdes iz Spodnje Saške, ki je zrasel na družinskem posestvu, kjer so se poleg kmetijstva ukvarjali tudi z živinorejo. Pred mnogimi leti je bil tudi sam lovec, tako da lovstvo dobro pozna: »Mnogokrat sem videl živali, ki so bile le obstreljene in so dolgo umirale v mukah.« Že leta 2001 je prenehal z rejo živine in postal vegan.

Družini Kleinmanns in Kalisch iz Severnega Porenja – Vestfalije sta na svoja zemljišča postavili napis:



»Prepoved lova (zasebno zemljišče) Vstop lovcem, lovskim družinam in njihovim pomagačem najstrožje prepovedan«

Vir: Freiheit für Tiere 3/2014

prevedel: mag. Martin Vrečko

S PREHRANO DO REŠITVE OKOLJA IN ZDRAVJA



Popolnoma rastlinska prehrana ni le zdrava, temveč tudi prijazna okolju in podnebjū: varuje tla, podtalnico in vire.

V knjigi z originalnim naslovom Thrive foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health njen avtor Brendan Brazier raziskuje uporabo naravnih surovin za proizvodnjo različnih živil. Za proizvodnjo rastlinske hrane je namreč surovinska poraba – kmetijske površine, voda in goriva (večinoma fosilnih goriv) večkratno manjša kot pri proizvodnji živalskih proizvodov.

Kanadčan Brendan Brazier, rojen 1975 v Vancouvru, je bil profesionalni ironman, triatlonec in zmagovalec kanadskega ultramaratona na 50 kilometrov v letih 2003 in 2006. Že pri starosti 15 let se je odločil, da bo postal profesionalni športnik in od takrat je tudi vegan. Več let je Brendan Brazier eksperimentiral, da bi optimalno sestavil rastlinsko hrano za potrebe vzdržljivosti, regeneracije in zdravja.

Tako je razvil t. i. dieto »thrive«, način prehrane s popolnoma rastlinskimi, naravnimi živilmi za optimalno preskrbo telesa z energijo in hranilnimi snovmi.

Poleg tega se Brendan Brazier že leta ukvarja s tematiko prehranjevanja ljudi z zdravo rastlinsko prehrano, ki bi človeštvu lahko prinesla velike socialne, gospodarske in ekološke pridobitve.

Brendan Brazier je vodilni pionir v polnovrednem, popolnoma rastlinskem načinu življenja, posebej za športnike, ter priznan predavatelj. Je gostujoči docent na ameriški univerzi Cornell ter svetuje športnikom in podjetjem, kako se razvijati s pomočjo diete »thrive«, ki zmanjšuje stres.

»Vega« je blagovna znamka, pod katero je razvil vrsto nagrajenih 100 % rastlinskih polnovrednih in prehranskih dopolnil posebej (ampak ne samo) za športnike – brez soje, glutena, umetnih arom, barvil in sladil.

Uradna spletna stran: www.brendanbrazier.com

Informacije v nemščini: www.brendanbrazier.de

Proizvodnja mesa: popolnoma negospodaren način uporabe zemlje

70 odstotkov pridelanih kulturnih rastlin ne služi za hrano ljudem, temveč končajo v krmnih koritih industrijske množične živinoreje. Živinoreja za proizvodnjo mesa zaseda 30 odstotkov celotne zemeljske mase planeta.

Pri tem je živinoreja skrajno neučinkovita pri porabi virov: za vsak kilogram govedine se pokrmi 16 kilogramov žit (koruze, soje, pšenice).

Če je potrebnih 16 kilogramov žita za proizvodnjo 1 kilograma govedine, se postavlja vprašanje, kje je ostalih 15 kilogramov. Odgovor je naslednji: »Del tega porabi govedo za vzdrževanje svojih življenjskih funkcij, del se razblini v atmosfero kot oddajajoča toplota, večji del pa konča kot gnoj,« razlaga Brendan Brazier. Tako se eden najpomembnejših naravnih virov – žito – spremeni v gnoj in gnojnico: več kot 85 odstotkov krme za živino se spremeni v kravji gnoj.

»V industrijski živinoreji se za krmo uporablja pretežno ogljikove hidrate kot so pšenica, koruza in soja. Že samo z enormnimi količinami krme, ki jo živali pojedjo, porabijo šestkrat več beljakovin, kot dajejo mesa. Poleg tega je potrebno dvajsetkrat več zemlje za pridobivanje beljakovin iz živali kakor iz rastlin,« pravi Brendan Brazier. Zato je živinoreja popolnoma negospodarna oblika uporabe zemlje. »Stvari moramo spremeniti – mi sami jih moramo spremeniti – da bi dolgoročno dosegli trajnostno rešitev,« poziva avtor.

Izlužena tla zaradi industrijske živinoreje

Zaradi industrijske živinoreje so tla orošana mineralnih snovi. V zadnjem stoletju je izguba mineralnih snovi v zemlji v Evropi znašala 72 odstotkov, v ZDA pa 85 odstotkov.

Zemlja z minerali je seveda pomembna pri proizvodnji živil z visoko vsebnostjo hranilnih snovi. Dober humus vsebuje mnogo mineralnih snovi, ki rastlinam omogočajo gradnjo vitaminov, encimov, antioksidantov, sekundarnih rastlinskih snovi in aminokislin (beljakovin). Rastline, pridelane na dobri zemlji,

vsebujejo višjo gostoto hranilnih snovi kot rastline iz izlužene, z minerali skromne zemlje.

Prekomerna teža pri pomanjkljivi prehrani

Posledice so že dolgo jasne: prehrana s skromno vsebnostjo hranilnih snovi povzroča vse več bolezni. Poleg tega kalorije brez hranilnih snovi vodijo v vse večje konzumiranje in s tem v prekomerno težo. Čeprav je v industrijskih deželah vse več ljudi s prekomerno telesno težo, so istočasno podhranjeni.

Brendan Brazier zaključuje: »Zato naš cilj ne bi smela biti proizvodnja čim večjih količin hrane, ampak bi se morali bolj osredotočiti na to, da bi imela ta prehrana čim višjo vsebnost hranilnih snovi – to pa je v veliki meri odvisno od kakovosti zemlje.«

Če se na kmetijskih površinah ne bi pridelovala krma za industrijsko živinorejo, kot je soja ali koruza, ki je povečini še gensko zmanipulirana, temveč pridelki iz biološke pridelave, bogati s hranilnimi snovmi, bi lahko prehranili veliko več ljudi, ki bi bili zadostno preskrbljeni z vsemi hranilnimi snovmi. »To pa bi pomenilo manj pretežkih in obenem podhranjenih ljudi, pa tudi bolezni bi se občutno zmanjšale,« poudarja Brendan Brazier.

Proizvodnja mesa – potrata in onesnaženje vode

Vsakdo ve, da je voda življenje. In vendar so svetovne zaloge pitne vode omejene. Že zdaj so v mnogih deželah Zemlje težave z oskrbo vode: več kot milijarda ljudi nima dostopa do čiste pitne vode. Izračuni FAO kažejo, da bo do leta 2025 64 odstotkov svetovnega prebivalstva prizadelo pomanjkanje vode oz. bo njihova pitna voda onesnažena.

Za pridelavo živinske krme se porabijo neverjetne količine vode: za kilogram mesa je potrebnih najmanj 15.000 litrov vode. Ta količina zadostuje za dnevno tuširanje skozi vse leto!

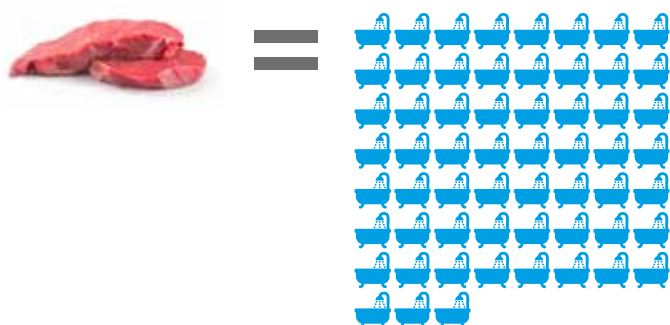
Poleg tega je industrijska živinoreja največji onesnaževalec vode, kar je potrdila že študija, ki jo je leta 2006 objavil FAO, »Livestock's Long Shadow« (Dolga senca živinoreje). Ogromne količine gnoja in gnojnice

okužujejo reke, morja in podtalnico, tako da je na voljo vse manj čiste vode.

K temu se pridružijo še antibiotiki in hormoni, ki pridejo v krogotok naše pitne vode z gnojem, prav tako gnojila in pesticidi iz proizvodnje krme za živino: 37 odstotkov vseh uporabljenih pesticidov in 50 odstotkov vseh antibiotikov se porabi prav v živinoreji.

Primerjava porabe vode

Za pridelavo 450 g govedine je potrebnih več kot 59 kadi vode,

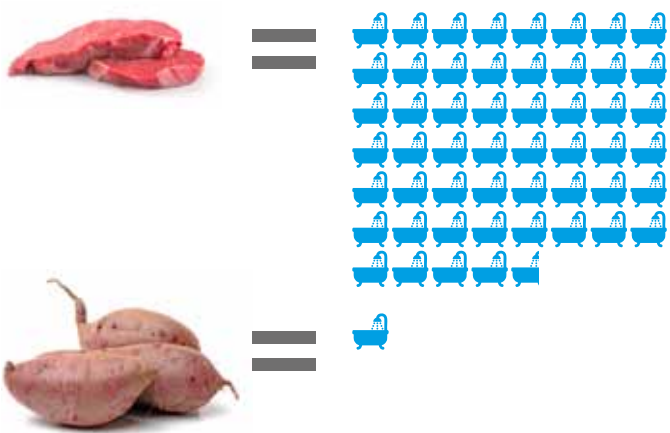


za 450 g sladkega krompirja pa le 1,4 kadi.



Primerjava porabe vode

Razmerje med hranilnimi snovmi in vodo: sladki krompir v primerjavi z govedino



52,7-krat več vode je potrebne za pridobitev enake količine mikrohranilnih snovi iz govedine kot iz sladkega krompirja. Za kilogram sladkega krompirja je potrebnih le približno 500 litrov vode. Sladki krompir ima več kot 4-krat višjo vsebnost hranilnih snovi kot govedina.

Uporaba fosilnih goriv, uničevanje ozračja in podnebja

Pridelava prehranskih rastlin kot krma za živino, ki nato konča kot meso, zahteva občutno več kmetijskih površin kot pridelava prehranskih rastlin, ki so namenjene za hrano ljudem. Od celotne prehranske energije, ki je na razpolago v krmi, se prenese le malo energije na meso. Za proizvodnjo živil živalskega izvora se torej izgubi veliko energije.

Da bi pridobili 1 kalorijo beljakovin iz govedine, se porabi 54 kalorij fosilne energije. Za primerjavo: pri 1 kaloriji rastlinskih beljakovin pa znaša potrebna količina fosilne energije v povprečju 2,2 kaloriji.

V študiji »Livestock's Long Shadow« Združenih narodov iz leta 2006 je bila živinoreja zaradi svoje energijske potratnosti spoznana kot eden od glavnih vzrokov za podnebne spremembe, ki jih povzroča človek. V živinoreji nastane več za podnebje škodljivih emisij toplogrednih plinov kot v vseh transportnih sredstvih skupaj (avtih, tovornjakih, avtobusih, letalih, ladjah).

Razlikujemo tri vrste toplogrednih plinov: CO₂, metan in didušikov oksid (N₂O). Pri tem je metan, ki prihaja od goveda, 23-krat bolj škodljiv za podnebje kot CO₂. Didušikov oksid pa je celo 296-krat bolj škodljiv za podnebje kot CO₂. 65 odstotkov vsega didušikovega oksida v svetu nastane iz kravjega gnoja.

»Najbolj učinkovito, kar lahko storimo kot posamezniki, da bi zaježili emisije toplogrednih plinov, je, da jemo čim manj živil, katerih proizvodnja emitira toplogredne pline,« pravi Brendan Brazier. Če ne uživamo mesa in mlečnih izdelkov, je to veliko bolj učinkovita zaščita podnebja, kot, če ne vozimo avta, se ne tuširamo, se ne ogrevamo in uporabljamo varčne žarnice.

Zaradi varovanja podnebja in zmanjševanja onesnaženja zraka je seveda pametno, da nabavljamo lokalno sadje in zelenjavo, vendar pa je najbolj odločilno, kaj jemo. To dokazuje tudi znanstvena študija univerze Carnegie Mellon iz Pittsburga, ki je bila objavljena v znanstveni reviji Environmental Science & Technology: »Raziskava je pokazala, da predstavlja transportni kilometer le približno 11 odstotni

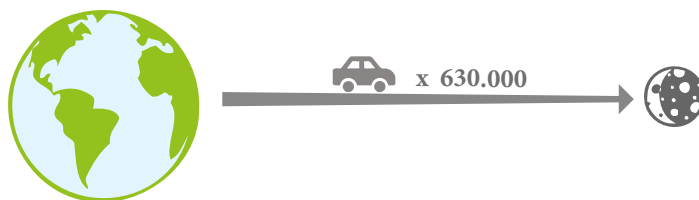
delež toplogrednih plinov povprečne ameriške družine, medtem ko je delež proizvodnje kar 83 odstotkov.« Tako je količina nastalih toplogrednih plinov iz proizvodnje živil kar 7,5-krat večja od tiste iz transporta.

Glede na vse faktorje se pri proizvodnji 1 kilograma govedine izloči 36 kilogramov CO₂. To pa približno ustreza količini CO₂, ki jo izloči srednjerazredni avtomobil (s porabo 9 litrov na 100 kilometrov) na prevoženem razdalji 357 kilometrov.

»Kaj bi se zgodilo, če bi vsi Američani ZDA za eno leto prenehali jesti govedino?« se sprašuje Brendan Brazier. Odgovor: Zmanjšanje CO₂ bi ustrezalo prevoženim 3,46 bilijonom kilometrov srednjerazrednega avtomobila. »Glede na to, da znaša povprečna oddaljenost lune le približno 384.000 kilometrov, bi to ustrezalo nepredstavljamim 9 milijonom voženj na luno.« Če bi Nemci prenehali za leto dni jesti govedino, bi zmanjšali izpust toplogrednega plina za 630.000 voženj z avtom na luno.

Fosilna goriva

Če bi vsi Nemci prenehali jesti govedino za eno leto, bi se lahko z avtom peljali na luno 630.000 krat.

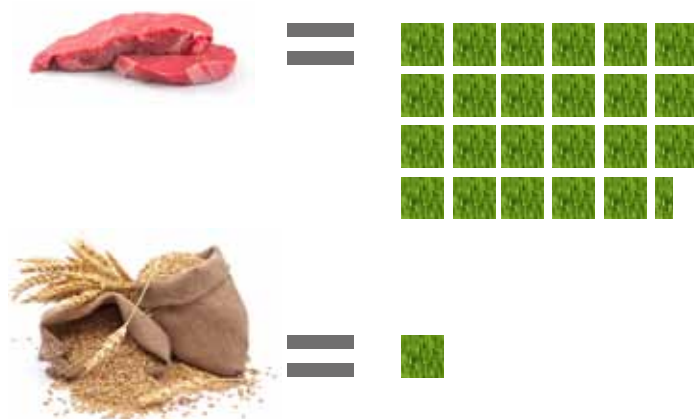


Razmerje med hranljivimi snovmi in obdelovalnimi površinami, primerjava mesa in rastlinskih proizvodov

Občutno več obdelovalnih površin je potrebnih, da pridobimo enako količino mikrohranljivih snovi iz govedine kot pa iz pšenice, koruze ali soje. Če bi s to govedino kot pa iz pšenice, koruze ali soje. Če bi s to hrano namesto živine nahranili ljudi, bi lahko iz iste obdelovalne površine dobili 23,4-krat več mikrohranljivih snovi. Če bi na isti obdelovalni površini pridelali ohrovt, bi dobili celo 2.900-kratno količino hranljivih snovi.

Primerjava obdelovalne površine

Mikro hranilne snovi: koruza, soja, pšenica v primerjavi z govedino



Koruza, soja in pšenica se pretežno uporabljajo kot krma za živino. Če bi s tem prehranjevali ljudi, bi lahko pridobili 23,4-kratno količino mikrohranljivih snovi iz enake pridelovalne površine.

Podnebna bilanca za posamezna živila

Živilo	CO ₂ ekvivalenti v gramih na kg proizvoda	
	konvencionalno	ekološko
Maslo	23.794	22.089
Govedina zamrznjena	14.341	12.402
Govedina	13.311	11.374
Sir	8.512	7.951
Smetana	7.631	7.106
Perutnina	3.508	3.039
Svinjina	3.252	3.039
Kruh	768	653
Žemljice, bel kruh	661	553
Konzervirana zelenjava	511	479
Zamrznjena zelenjava	415	378
Sveži paradižniki	339	228
Svež krompir	199	138
Sveža zelenjava	153	130

Mikro hranilne snovi

ohrovt v primerjavi z govedino



Za pridelavo govedine z enako količino hranilnih snovi, kot jih vsebuje ohrovt, potrebujemo 2.900-krat več obdelovalnih površin.

Najnižji stroški kvalitetne hrane

Kaj je torej z visokimi cenami zdrave in kvalitetne hrane? Kdor danes prisega na kvalitetne rastlinske proizvode iz biološke pridelave, mora odšteti veliko več kot tisti, ki množično kupuje mesne in mlečne proizvode v diskontih. Brendan Brazier k temu dodaja: »Vemo, da živila, katerih proizvodnja zahteva uporabo manj virov, občutno manj obremenjuje okolje. Vemo tudi, da prav ta s hranilnimi snovmi bogata polnovredna rastlinska hrana zmanjšuje tveganje za mnoge bolezni, tako da lahko tudi tu izračunamo prihranek pri stroških, tako pri posamezniku kot na nivoju izdatkov celotnega gospodarstva. Poleg tega vemo, da je pri taki prehrani veliko manj bolniških dni letno.« Pravo merilo za vrednost nekega živila so mikrohranilne snovi, te pa so v rastlinski polnovredni hrani občutno višje kot pri nizkocenovni standardni prehrani.

Kako je sploh mogoče, da so meso in mlečni proizvodi tako poceni, čeprav porabijo ogromne količine zemlje, vode in fosilne energije? Odgovor se glasi: subvencije! Brez subvencij iz davkoplačevalskega denarja bi bile cene za meso in mlečne izdelke mnogokrat višje. Če pa bi v ceno vračunali še stroške, ki nastanejo zaradi onesnaževanja tal, pitne vode in zraka, pa tudi negativne posledice na podnebje, si mesa in mleka ne bi mogli več privoščiti. »Pri tako ogromni porabi

virov mesne industrije, bi bila edina logična odločitev, da poštena tržna cena vpliva na zmanjšanje porabe,« piše Brendan Brazier. »Poštena tržna cena tipičnega hamburgerja iz verige hitre prehrane bi bila brez subvencije od 35 pa vse do 200 ameriških dolarjev (od 25 do 145 evrov), pri čemer je v znesku 35 dolarjev upoštevana samo poraba fosilnih goriv, pri 200 dolarjih pa je všteta tudi poraba zemlje in vode, kot tudi transport krme in čiščenje odpadnih voda od hlevskega gnoja.«

Brendan Brazier izračunava, da je glede na vsebnost hranilnih snovi 5,3-krat dražje, če se prehranjemo z jajci namesto s črnim fižolom, ali da je 6 krat dražje dobiti enako količino hranilnih snovi iz piščančjih prsi kot iz leče in je celo 41,6-krat dražje dobiti hranilne snovi iz lososa kot iz lanenih semen.

Plačujte danes za zdravo hrano ali pa jutri za zdravljenje bolezni

Leta 2006 je bil Brendan Brazier povabljen, da spregovori ameriškem kongresu. »Vedel sem, da pri poslušalcih, ki so predstavniki ljudstva, šteje samo eno - denar.« Zato se je fokusiral na preventivno medicino in pojasnil, da si ljudje brez subvencij ne bi mogli privoščiti živil z intenzivno porabo virov ter da bi bila živila bogata s hranilnimi snovmi glede na ceno najugodnejša. Predvsem pa bi bil zaradi boljše prehrane razbremenjen zdravstveni sistem. »Plačujte danes za zdravo hrano ali jutri za zdravljenje bolezni, ki nastanejo zaradi slabega prehranjevanja.«

Vegan v vrhunski formi – kuharica

Brendan Brazier v svoji tretji knjigi (*Thrive foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health**) predstavlja 200 izvrstnih receptov za optimalno zmogljivost in zdravje. Poleg receptov pa na več kot 100 straneh prikaže povezave med varovanjem narave in podnebja ter zdravjem in prehranjevanjem. Dokaže, da je polnovredna rastlinska prehrana najboljši način za ohranjanje zdravja in trajnostno varovanje okolja.

Eno celo poglavje je namenjeno predstavitvi osmih elementov dobre prehrane, ki so: bazična živila,



antioksidanti, kalcij, elektroliti, esencialne maščobne kisline, železo, sekundarne rastlinske snovi in presna hrana. Opisani in navedeni so njihovi učinki na zdravje, pa tudi podatek, v katerih rastlinskih živilih je posebno veliko teh snovi.

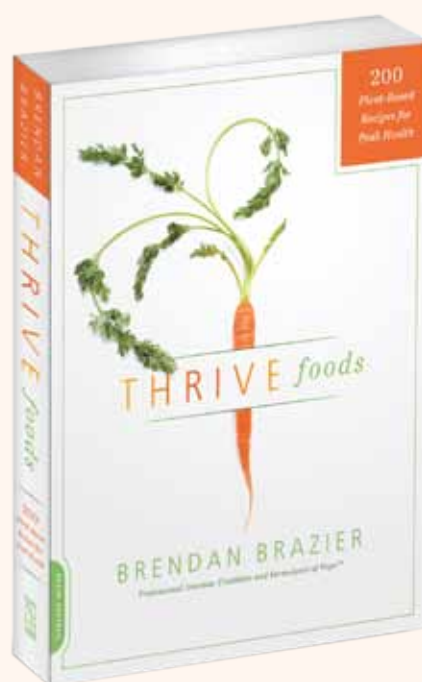
Naslednje poglavje predstavlja živila, ki pripadajo polnovredni hrani, bogati z hranljivimi snovmi: od najbolj osnovnih živil – zelenjava, sadje, psevdžita kot je kvinoja ipd., semena, stročnice, oreščki in olja - do »superživil«, kot je kombucha, palmin sladkor, chia, chlorella, maca in stevia.

V delu z recepti je predstavljenih 200 okusnih in hranljivih jedi, ki so enostavne za pripravo: smoothiji in športni napitki, polnovredne ideje kot zajtrk za krepak začetek dneva, solate z veliko izbiro hranljivih prelivov, tople in presne juhe, pa tudi hitro pripravljene prigrizki, namazi in dipi, glavne jedi, kot so ravioli z rdečo peso in bučkini rezanci, pa tudi superhrana s chio in čilijem, falafel iz kvinoje ali lečin burger ter bogat izbor hitrih, izvrstnih zelenjavnih jedi. Sem spadajo tudi prigrizki za grizljanje, deserti in seveda poznane Brendanove energijske ploščice in energijski geli. Vsi recepti so primerni tudi za alergike, saj ne vsebujejo glutena, kvasa, soje in laktoze.

*Knjiga v slovenščino ni prevedena, izšla pa je v nemškem jeziku pod naslovom Vegan in Topform – das Kochbuch (200 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit)

Vir: Freiheit für Tiere 4/2014,

prevod: Greta Mikuž Fegic



Mehki cimetovi piškoti

Sestavine:

- 250 g moke
- 180 g margarine brez mleka
- 120 g sladkorja (lahko tudi v prahu)
- 100 g mletih orehov/mandljev/lešnikov
- 3 žlice vode
- 1 vanilin sladkor
- ½ žličke cimeta

Priprava:

Vse sestavine zgnetemo v gladko testo in damo za pol ure v hladilnik. Nato ga na pomokani površini razvaljamo na 0,5 cm debelo in z modelčki izrežemo poljubne oblike. Polovica piškotov naj bo z luknjo na sredini. Položimo jih na pekač, obložen s peki papirjem, in jih pečemo na 180°C 10 do 12 minut do zlato rumene barve.

Piškote premažemo z marmelado, pokrijemo s piškotom z luknjo in posujemo s sladkorjem v prahu.

Namig: Najboljši so naslednji dan, ko se zmeščajo in se kar topijo v ustih.



Ajdovi čokoladni piškoti

Sestavine:

- 100 g ajdove moke Werz
- 100 g mletih mandljev
- 60 g riževe moke Werz
- 30 g kakava v prahu
- ½ žličke pecilnega praška z vinskim kamnom Werz
- 120 g sladkorja
- 100 g margarine brez mleka
- 1 jajce (ali jajčni nadomestek No egg)
- 50 g drobno nasekljane temne čokolade

Priprava:

V posodi zmešamo ajdovo in riževo moko, mlete mandlje, kakav v prahu in pecilni prašek. V drugi posodi penasto stepemo sladkor in margarino. Dodamo jajce in dobro premešamo. V to zmes počasi dodajamo moko z dodatki. Na koncu primešamo še nasekljano čokolado.

S pomočjo žlice ali žlice za sladoled oblikujemo enako velike kroglice in jih polagamo na peki papir ter jih narahlo z dlanjo pritisnemo ob dno, da dobimo ploščate piškote.



Čokoladno-kokosov veganski sladoled

Sestavine:

- 2 pločevinki polnomastnega kokosovega mleka
- 1 ¼ skodelice sladkorja
- ½ skodelice nesladkanega kvalitetnega kakava v prahu (npr. Criollo)

Priprava:

V posodo stresemo vse sestavine in postavimo na štedilnik ter ob stalnem mešanju na rahlem ognju kuhamo 8 minut, da se zmes rahlo zgosti. Prelijemo v posodo, dobro pokrijemo in postavimo v zamrzovalnik za vsaj 4 ure.

Pretrsemo v avtomat za sladoled in upoštevamo navodila proizvajalca. Ponovno damo v zamrzovalnik, da dobimo željeno strukturo.



Presna pita z rdečimi sadeži

Sestavine:

- 300 g mletih mandljev, orehov ali lešnikov
- sok 1 pomaranče
- 5-7 datljev

Nadev:

- 100 g jagodičja (jagode, borovnice, maline, ...)
- 4 dateljni
- stevia po okusu
- 100 g jagod, razpolovljenih
- 50 g kokosovih kosmičev ali mandljevih lističev



Priprava:

Za testo najprej izkoščičimo dateljne in jih zmečkamo. Dodamo mlete mandlje in pomarančni sok, dobro pregnetemo, razporedimo po pomaščenem pekaču za pite in oblikujemo podlago za pito.

Izbrano sadje, datlje in stevio zmešamo v sok, vendar naj ostanejo še večji kosi sadja. Stevio dodajamo po okusu glede na kislost sadja. Razporedimo po podlagi. Okrasimo z razpolovljenimi jagodami in posujemo s kokosovimi kosmiči ali mandljevimi lističi.



POMOČ PTICAM

Hranjenje ptic vse leto

Kakšno življenje! Povsod žvrgoli in prhuta. Ptice se veselo spuščajo na ptičje krmilnice in se mastijo s semeni, ki so jim jih nastavili prijatelji živali. Iskanje hrane je v z grmičevjem okrnjeni naravi in od človeka spremenjeni pokrajini za prosto živeče živali pogosto težko. Ravno hladne letne mesece mnoge živali težko preživijo. Toliko srečnejše so, če jim ljudje pomagajo skozi vse leto, tako da jim nudijo hrano in vodo.

Na kmetiji »Za naravo« na Ostrožnem pri Ponikvi nastaja v delu gozda pravi »ptičji raj«, kjer najdemo trume ptic.

Živali potrebujejo vašo pomoč skozi vse leto

Prof. dr. Peter Berthold, svetovno znani ornitolog, svetuje, da ne hranimo ptic le pozimi, temveč skozi vse leto. Življenjski pogoji živali so zaradi posegov ljudi postali zelo, zelo težki. Želite pomagati? Če imate vrt ali balkon, postavite nanj ptičje pogače ali nasujte mešanico semen na pokrita mesta in v ptičje krmilnice. Rade jih bodo obiskale ptice, pa tudi veverice. Tudi vodnih napajališč se bodo zelo razveselile. Pazite na to, da v hudi zimi ne bodo zaledenela in da bodo ptice prišle do sveže vode.

Mladi in njihovi vtisi pri akciji za ptice

Pri pomoči pticam so še posebej aktivni mladi iz Slovenije in sosednje Hrvaške. Meje držav mladim niso pomembne, z vsem srcem želijo pomagati in delovati za naravo in živali.

Preberite si njihove vtise z akcije, recept za pripravo ptičjih pogač in zanimivo idejo o sestavi ptičje krmilnice.

Robert, 37

Prišel sem, da bi napravil nekaj za naravo in živali ter da bi užival s prijatelji in dobro jedel.

Toni, 19

Prišel sem, da bi naredili skupaj nekaj za živali in da bi spoznal nove prijatelje.

Natalija, 22

Na srečanje sem prišla, da bi skupaj naredili nekaj za živali, naravo, da bi se videla s starimi prijatelji in da bi spoznala nove. Kosilo je bilo odlično.

Daria, 20

Prišla sem proslavljat svoj rojstni dan z dragimi prijatelji v naravi, zavedajoč se, da delamo nekaj prekrasnega za živali. Lepo se je bilo spominjati, kaj vse smo napravili v preteklih letih in kako zabavno je delati v timu za naravo.

Marin, 30

Prišel sem na povabilo prijateljev. Delo v naravi je bila duhovna obnova, a družba in hrana enkratni. Še bom prišel.

Marino, 27

Razlog mojega prihoda je bil predvsem podpreti akcijo, ki je velikega pomena za naravo in živali, katerim je pomoč vedno dobrodošla. Čudovito je prispevati k takšni akciji v družbi dobrih in meni dragih ljudi. Hvaležen sem, da sem lahko del tima in veselim se vsakega našega naslednjega druženja.

Valerija, 31

Hvaležna, da sem spoznala aktivno skupino mladih, ki s svojim načinom življenja soustvarjajo boljši svet. Tudi sama hodim po poti lastne transformacije in si želim s svojim delom prispevati k spremembam za skupno dobro. V upanju, da se bo mreža sodelovanja širila, se že veselim naslednjih korakov ...

Moreno, 32

Super je, da obstajajo projekti miroljubnega kmetijstva, še posebej v deželah bivše Juge, kot je primer pri Valpatici. Vedno, ko pridem, ja tukaj lepo. To je nekaj izrednega. Hvala!

Regina, 15

Sem vedno pridem z istim ciljem: pomagati živalim in graditi skupnost s soljudmi. S skupnimi akcijami in razgovori to vse bolj dosegamo. Mi in narava se odlično počutimo!

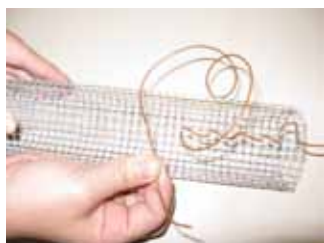
Izdelava mrežice za ptičje pogače

Potrebujemo:

žičnato mrežo, 1 m dolgo vrvico ali žico, škarje oz. klešče za rezanje žice.

Izdelava:

Odmerimo kos mreže velikosti lista A4 in jo zvijemo v tulec. Rob sešijemo z žico ali vrvico. 3 cm pred koncem tulca mrežo prerežemo na več mestih in zvijemo navznoter, tako da dobimo dno, ki ga povežemo z ostankom vrvice ali žice. Na vrhu, kjer ostane odprtina, dodamo ročaj iz trše žice ali vrvi, ki služi, da krmilnico obesimo na vejo drevesa.



Priprava ptičje pogače

Potrebujemo: trdo kokosovo mast, sončnična semena, proso, kosmiče ali pa kupimo mešano ptičjo hrano.

Izdelava:

Mast malo zmeščamo na toplem mestu ali na radiatorju, jo zdrobimo z vilico in v posodo dodamo semena. Vse skupaj dobro pregnetemo in oblikujemo kroglice. Hranimo jih na hladnem mestu.

Ptičje pogače vstavimo v krmilnico iz mreže in jo obesimo na primerno mesto.

PTICE BODO GOTOVO HVALEŽNE ZA BOGATO HRANO V ZIMSKEM ČASU. MI PA VAM ŽELIMO VELIKO VESELJA PRI USTVARJANJU IN OPAZOVANJU PTIC!



Facebook - Misli in živi
Tel.: 031-536275

Sestavila: Alja Divjak

DRUŠTVO AJDA KOROŠKA V DEŽELI MIRU

Leta 2000 so v Nemčiji začeli graditi Deželo miru, da bi živali spet našle svoj življenjski prostor, kjer lahko živijo svoji vrsti primerno, dostojno življenje. Narava lahko ozdravi, tla spet zadihajo. Da ne bi ogrozili rastlinskega in živalskega sveta, obdelujejo polja na tem področju dežele po konceptu miroljubnega poljedelstva, torej brez kemičnih škropiv in gnojil pa tudi brez gnoja in gnojnice. Tako so se v Deželi miru že po nekaj letih znašle rastline in živali v nadpovprečni raznovrstnosti, med njimi tudi mnoge redke vrste, ki jih imajo v Nemčiji in po Evropi na »rdeči listi« ogroženih vrst.

Iz leta v leto se Dežela miru širi, da bi obvarovali čim več polj ter živalim nudili zaščito in domovino.

Dežela miru s povezanimi biotopi je postala pilotski projekt Mednarodnega Gabrielinega sklada, oaza za živali, rastline in ljudi. Je poravnava do narave in živali ter upanje Zemlje.

Mnogim ljudem je ta ideja blizu, zato si želijo ta edinstven primer dobre prakse videti na lastne oči. Tako so se za obisk Dežele Miru odločili in zelo dobro organizirali člani društva Ajda Koroška.

Prijetna skupina koroškega društva je bila zelo navdušena nad tem, kar so videli. Njihove izjave in občutke bi lahko strnili, kot je zapisala ena izmed obiskovalk:

»Zelo smo bili navdušeni nad videnim in tudi nad samo idejo o miroljubnem kmetijstvu in sploh o Miroljubni deželi. Menim, da večina ljudi, tako kot tudi mi na našem avtobusu, verjame v to idejo.

Takšno delo je vredno izredne pohvale in zato bodo tudi mnogi izmed nas delali v tej smeri, da vam kolikor je v naši moči pomagamo.«

Stanko Valpatič



MARIBORSKI PIKNIK 2014

Letošnji velik vegetarijanski piknik v Mariboru smo organizirali skupaj z zavodom Subkulturni azil Maribor in v sodelovanju z mariborskim ustvarjalnim sejmom Maus. Celotno dogajanje se je odvijalo na Limbuškem nabrežju ob reki Dravi, na lokaciji čolnarne Dravskih elektrarn in Drava centra ter skupaj z njihovim sodelovanjem.

Ključna dogodka sta bila vegetarijanski piknik, s ponudbo vegetarijanske hrane, in velik akustični koncert No border jam. Prav tako se je kot poseben dogodek odvijal ustvarjalni sejem Maus, ves dan pa so popestrili ponudniki različnih izdelkov, predavanja, joga na prostem, delavnice za otroke in še vrsta drugih dogodkov.

Presežena so bila vsa pričakovanja, tako pričakovanja nas organizatorjev kot tudi sodelujočih stojničarjev in obiskovalcev. Na lepo sončno nedeljo 10. avgusta je bilo obiskovalcev več kot 7.000. Organiziran je bil brezplačni prevoz z malim avtobusom iz Maribora do Marlesa in nato z vlakcem Jurčkom, ki je pripeljal kar 4000 obiskovalcev do samega prireditvenega prostora.

Navdušenja obiskovalcev piknika in koncerta ter vseh drugih dogodkov nas lahko samo še dodatno spodbujajo, da smo na pravi poti. Na poti vedno večjega ozaveščanja ljudi, da začno spreminjati prehrano v smeri čim manj ali celo nič mesa in drugih živalskih izdelkov. Letošnji piknik je še vedno nosil naslov vegetarijanski. Ponudbo hrane smo dovolili tudi tistim

gostincem, ki so sicer klasični gostinci, vendar imajo v svoji ponudbi vegetarijansko hrano, saj s tem ozaveščamo tudi njih. Ponudnikov hrane, drugih izdelkov in storitev je bilo nekaj čez 50 iz celotne Slovenije. Letos so se predstavila tudi društva za zaščito živali iz Maribora, Kranja, Murske Sobote, društvo Laika in mariborski azil za živali. Sodelovali so tudi: Slovensko vegansko društvo, Gabrielin sklad in Greenpeace.

Imeli smo tudi dvoje predavanj, in sicer Ivana Sočeta iz Sitisa in Aleša Kacijana iz Slovenskega veganskega društva. Zanimivo je bilo predavanje Ivana Sočeta z naslovom Kako je mogoče ...?, ko je govoril o tem, da je kljub vse večjemu medicinskemu in farmacevtskemu napredku vse več bolnih ljudi in kako kljub množici »zdravih« informacij ljudje še vedno delajo velikokrat v nasprotju tudi s samim seboj. Tudi predavanje Aleša Kacijana iz Slovenskega veganskega društva z naslovom Temelji zdrave prehrane je marsikateremu poslušalcu dalo misliti, kaj je zdrava hrana in kaj celo strup.

Umetnostna galerija Art B je sodelovala na pikniku s svojimi slikarji, ki so na sam dan piknika risali in podarili društvu osem slik. Slike so res enkratne. Na pikniku smo prodali eno sliko, ostalih sedem pa bomo ponujali na naši spletni strani in denar namenili dveh kmetijama, kjer živijo krave svoje naravno življenje, brez izkoriščanja, s pravico do naravne smrti.

Razmišljanja za naslednji piknik so že v teku.

Dita Kastelic



MESO, TELO GA **NE POTREBUJE**

STALIŠČE NAJVEČJIH SVETOVNIH PREHRANSKIH ORGANIZACIJ

PRAZNUJMO BREZ KLANJA WWW.OSVOBODITEV-ZIVALI.ORG

ZDRAVA TELEVIZIJA

Spremljate nas lahko v omrežjih T-2, Siol in Amis ali na:

www.zdrava-televizija.com