



# OSVOBODITEV

# ZIVALI

35

DRUŠTVO ZA  
OSVOBODITEV ŽIVALI  
IN NJIHOVE PRAVICE  
LETNIK 15, JUNIJ 2018  
BREZPLAČEN IZVOD



POGOVOR Z  
**MARTINO BAVEC**

VEGANKI IZ EKIPE  
»KLEPET OB KAVI«  
V VISOKO  
DINAMIČNEM ŽIVLJENJU

[WWW.OSVOBODITEV-ZIVALI.ORG](http://WWW.OSVOBODITEV-ZIVALI.ORG)

**JOŽE  
KOZINA**  
INTERVJU

**DEMITRIJ OŠTERMAN**  
**ALI ŽIVALI**  
**TRPIJO ENAKO**  
**KOT CLOVEK?**

**Luka Mesec**  
**KAJ 21.**  
**ŠTOLETJE**  
**OBETA ŽIVALIM?**

# 7 ZDRAVA TV

## Televizija z novo perspektivo!

Pri Zdravi TV najdete raznolikost oddaj in serij na teme iz vseh življenjskih področij:

- spoštljiv odnos do bližnjega in sebe, vsebinsko bogate pravljice za otroke
- miroljubno ravnanje z naravo in živalmi, okusna in idej polna veganska kuhinja, povzdignjena klasična glasba
- pogovorne oddaje o aktualnih dogodkih časa - kritično in s pogledi v ozadje

Te teme so osvetljene z vidika prakristjanske etike in morale. Te visoke vrednote so živi nauki svobodnega Duha, ki je to poslanico poskušal posredovati v vseh časih vsem ljudem po Svojih prerokih. To je Deset Božjih zapovedi po Mojzeju in Govor na gori Jezusa iz Nazareta. To je prakristjanska pot, živeta po mnogih razsvetljenih možeh in ženah v zgodnjem času prakristjanstva, v srednjem veku in po mogočni Preroški Besedi v današnjem času.

Sprejem, TV program in spletna videoteka: [www.zdrava-tv.com](http://www.zdrava-tv.com)



# VEGANSKI IZZIV

Slovensko vegansko društvo  
**vegan.si**



## BREZPLAČEN PROGRAM

30 dni te bo vsak dan v tvojem nabiralniku pričakala e-pošta z uporabnimi napotki, ki te bodo vodili skozi veganski izziv. Prijaviš se lahko kadarkoli in z izzivom pričneš že naslednji dan. Pri izzivu ti bo v pomoč tudi veganski mentor.



## VEČ KOT 100 RECEPTOV

Vsak dan bomo na tvoj elektronski naslov poslali jedilnik s preprostimi in okusnimi recepti za zajtrk, večerjo in kosilo. Naučil se boš pripravljati vse od juh do slavnostnih jedi in sladic.



## NASVETI IN IDEJE

Svetovali ti bomo, kaj vključiti v vegansko shrambo, poslali sezname veganskih trgovin in restavracij, delili namige o ugodnih nakupih ter ti predstavili aktualne blogove, filme in strokovno literaturo.

Prijavi se na: [www.izziv.si](http://www.izziv.si)

# Uvodnik

Spoštovane bralke in bralci,

tudi tokrat smo za vas pripravili zanimivo in kvalitetno vsebino. Nekaj misli o pomembnosti naše revije pa je takole zapisal vrhovni državni tožilec g. Jože Kozina:

»Živi in pusti živeti« bi moralo postati tisto ključno življenjsko vodilo vsakega posameznega človeka, ki bi moralo brezpogojno in v samih temeljih opredeljevati njegov odnos tako do soljudi kot tudi do drugih nečloveških živali. Takšno idealno stanje, ki bi skozi učinek povratne zanke delovalo blagodejno tudi nazaj na človeško žival, pa je zanj dosegljivo le skozi dosledno spoštovanje etike samoomejevanja, katera pa bi se v odnosu do živali rezultirala v njihovi osvoboditvi. Izključno od nas samih je torej odvisno, ali bomo prisluhnil klicu vesti in se v svojem življenju odpravili na to epsko pot in s tem pridali svoj doprinos k osvoboditvi živali ter posredno tudi samih sebe. Slovenci imamo pri tem vsaj to prednost, da naš tozadevni duhovni milje že leta bogati revija Osvoboditev živali. Z njeno pomočjo postane hoja po omenjeni poti bistveno manj naporna, končni cilj ter s tem povezana lastna osvoboditev pa temu primerno dostopnejša. Prav iz navedenega razloga je po mojem globokem prepričanju poslanstvo te enkratne revije izjemno in neprecenljivo.



- 3** UVODNIK
- 4** KAJ 21. STOLETJE OBETA ŽIVALIM?
- 8** INTERVJU-JOŽE KOZINA
- 13** KOLINE SPREGLEDANE TRAVME IZ PODEŽELJA
- 16** POGOVOR Z RED. PROF. DR. MARTINO BAVEC
- 18** UNIV. DIPL INŽ. KMET.
- 25** VEGANKI IZ EKIPE »KLEPET OB KAVI« V VISOKO DINAMIČNEM ŽIVLJENJU
- 28** VEGAFEST - SLOVENSKI PRAZNIK VEGANSTVA
- 30** ALI ŽIVALI TRPIJO ENAKO KOT ČLOVEK?
- 32** PREHRANJEVANJE NI ZASEBNA STVAR
- 34** HOV, HOV.. BODI ODGOVOREN!
- 36** INTERVJU - GREGOR HRIBAR
- 41** POGOVOR Z IVANOM JURGECEM, POLICISTOM, KI SE PREHRANJUJE VEGANSKO
- 44** OKUSNI VEGANSKI RECEPTI
- 47** TRENERJEV DNEVNIK
- 51** PROFESIONALNI NOGOMETAŠ ANDREAS LUTHE
- 52** Z VEGANSKO PREHRANO DO VITALNOSTI IN MOČNEJŠEGA ZAVEDANJA
- 54** BLACKY – MAČJI BOJEVNIK
- 56** USTANOVITELJICA VEGANSKEGA VODIČA
- 58** EU-KOMISIJA: VOLK, LISICA

## **OSVOBODITEV ŽIVALI,**

revija za prijatelje živali, letnik 15, številka 35, junij 2018

### **IZDAJATELJ:**

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

### **UREDNIŠTVO:**

Glavna in odgovorna urednica: Blanka Prezelj  
Člani uredništva: Blanka Prezelj, Greta Fegic, Dita Kastelic,  
Stanko Valpatič, Nika Arsovski, Alja Aljančič, Mirjana Mulec  
Lektoriranje: Danica Debeljak  
Oblikovanje in prelom: Dani Sušnik  
Ilustracije: Katja Šket

### **TISK:**

Salomon d.o.o., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje  
junij 2018, natisnjeno v 10.000 izvodih

Stališča Društva niso nujno identična stališčem avtorjev člankov.

# Kaj 21. stoletje obeta živalim?



Paul McCartney je nekoč dejal, da bi vsi nehali jesti meso, če bi imele klavnice steklene stene. No, nekaj desetletij kasneje bi lahko rekli, da jih imajo. Socialna omrežja – nasploh internet – so polna šokantnih podatkov, prizorov, slik in filmov o trpljenju živali v industrijski živinoreji, ob katerih nam lahko vsakič znova počí srce. A vseeno se zdi, da se svet vrti v obratno smer. Da so ob naraščajoči porabi mesa v svetu (od leta 1991 se je praktično podvojila) živali vse bolj popredmetene in ponižane na raven golega sredstva za pridobivanje mesa, mleka, jajc in kož. Koga ne stisne pri srcu, ko vidi, kako so svinje v intenzivni proizvodnji celo obdobje brejosti zaprte v t. i. gestacijske zaboje. To so kletke, v katerih jim je gibanje popolnoma omejeno. Lahko vstanejo, ne morejo pa se obrniti. Kletke so tako tesne, da ne morejo narediti niti koraka naprej ali nazaj. Več tednov ali celo mesecev preživijo popolnoma prikovane, zrejo lahko le naravnost, v steno, korito. Edina avtonomija, ki jo te čudovite živali, ki sodijo med najinteligentnejše vrste na svetu, imajo, je

izbira ali bodo svoje ponižanje na raven golega proizvodnega sredstva preživljale stoje ali leže. In ko se mladiči končno skotijo, so jim prav hitro odvzeti in zaklani postreženi kot »mlečni odojek« kakemu gurmanu. Tisti bolj srečni (no, ali pa manj) pa so obsojeni na podobno usodo kot njihove matere. So intenzivno pitani v prenatrpanih in temačnih hlevih, da bi izpolnili svojo usodo, ki je »hitra in sorazmerno poceni prireja mesa«, kakor »biološke posebnosti« domačega prašiča – v resnici edina vrednost, ki jo tem ubogim bitjem priznava kapitalistična civilizacija – opisuje slovenska Wikipedija.

Tu in tam vseeno utripne kakšna lučka, ki pokaže, da bi bilo lahko drugače in se McCartney s prisposodobosteklenih sten morda vendarle ni motil. V Italiji so posnetki prizorov iz intenzivne prašičereje nedavno sprožili množično ogorčenje in proteste javnosti. Udeleženci kampanje so objavili poškodovane živali z abscesi in ranami, ki ostajajo brez ustreznega zdravljenja. Posnetki so prikazovali delavce, ki so živali iz svinjakov premikali z dvigali in jih nato vrgli na tla; poginule prašiče, ki so omagali kar v koridorjih med svinjaki. Prašičerejci iz Parme, ki letno prodajo 9 milijonov kosov pršuta, so javnosti hitro odvrnili, da »kupci želijo poceni meso, zato naj bodo pogovori o tem, kako redimo živali, previdni«. In svet je bil po trenutku upanja spet nazaj v starih tirnicah. Svinje so še naprej zaprte v gestacijskih zabojih – novinarji bri-





namnožijo. Napredek je v zadnjih letih skokovit. Leta 2013 je bil proizveden prvi hamburger iz umetnega mesa. Problem je bila cena, stal je kar 300.000 dolarjev. Le tri leta kasneje pa je podjetje Memphis Meats produkcijsko ceno za umetni burger že uspelo znižati na 1.000 dolarjev. Dr. Mark Post, nizozemski tehnolog in oče prvega umetnega burgerja, zato verjame, da če bi lahko ceno že zdaj znižali na 10 dolarjev na burger, če bi začeli umetno meso proizvajati za masovno potrošnjo, naj bi v nekaj letih cene približali cenam živalskega mesa.

Vprašanje pri tem projektu pa seveda je, če bo umetno meso res uspelo nadomestiti živalsko meso. Sam vidim precej preprek. Prvič, živalsko meso je dostopno in poceni. Drugič, živinorejci bodo – v boju za svoj posel – zagotovo gradili kampanjo proti umetnemu mesu in na vse kriptlje dokazovali, da je umetno ne-preverjeno, nevarno in predvsem nenaravno. In tretjič, ljudje se ne bodo enostavno odrekli svojim navadam. Neke vrste umetno meso namreč že imamo; veganske klobasice, zrezke, sir in mleko. Ti izdelki so se po okusu že zelo približali mesu in mlečnim izdelkom. Celotoliko, da tiste, ki nam je okus po mesu postal tuj, vonj, občutek in struktura celo zmotijo zaradi prevelike podobnosti z mesom. A meso kljub temu še zdaleč ni iz mode. V ZDA se je sicer število veganov v zadnjih treh letih povečalo za 600 % in napredek je viden tudi po drugih državah, a mesna industrija že brca nazaj. V Franciji je bil denimo prejšnji teden sprejet zakon, ki prepoveduje oglaševanje veganskih nadomestkov mesa kot veganskih klobasic, zrezkov in mleka, češ da to »zavaja potrošnike«. No, sam bi pripomnil le to, da jih nihče ne more zavajati bolj kot je Macron, ki je ta zakon podpisal, zavedel Francoze, ko se jim je predstavil kot progresivec.

tanskega Guardian, ki so Parmo obiskali na povabilo prašičerejcev, da bi jih prepričali o humanosti svojih metod, so že v prvi sobi naleteli na 100 samic, zaprtih v gestacijske zaboje. Cene pršuta še naprej ostajajo nizke, ugled in dobiček stroškovno učinkovitih prašičerejcev visok, potrošniki pa zadovoljni.

Ko opazujemo preplet grozljive industrijske učinkovitosti, zmožnosti potrošniške potlačitve ter odtujenosti, ki vztrajno briše povezavo med slastnim italijanskim pršutom na pici in ubogo svinjo, ki v gestacijskem zaboju v Parmu strmi v korito in čaka svojo zadnjo brejost in da tudi njena stegna postanejo pršut, ob tem na Wikipediji preberemo, da si »za povečanje prireje (prašičev) prizadevajo na vseh celinah, razen v Severni Ameriki«, se vprašanje, ali se sploh dá kaj spremeniti, zastavi samo od sebe. Nanj bom poskusil odgovoriti pozitivno.

## Tehnologija kot upanje

Po razočaranju tehnoloških navdušencev nad potencialom interneta ter stekleni steni Paula McCartneya upanje v tehnološko odrešitev živali še vedno ostaja. Največji naboj ima bržkone projekt razvoja umetnega mesa, mesa iz epruvete. Postopek je preprost: Celice neboleče vzamejo neki živali in jih v laboratoriju



Druga tehno-utopija, povezana z živalmi, je napredek v razumevanju živali in njihove inteligence. Znanstveniki so deloma dešifrirali nekatere znake jezika delfinov; zaznali, da krave po svetu mukajo v različnih »narečjih«; pokazali, da so prašiči zmožni empatije, vrane pa so inteligentne kot sedemletni otrok. Con Slobodchikoff, zaslužni profesor z Northern Arizona University, ki se je več desetletij ukvarjal z razvozlavanjem sporazumevanja živali, pravi, da smo blizu dnevu, ko bomo glasovne znake živali lahko razumeli. Tu se seveda odpira vprašanje, kakšne posledice bo to imelo za odnos človek – žival. Marsikdo danes živali razume približno tako kot Boštjan M. Zupančič, ki je v Sobotni prilogi Dela zapisal, da je »razlika med človekom in psom ta, da pes vidi kost, človek pa ve, da vidi kost«. Torej, človek ima zavest, žival pa ne.

To je na nek način ideološka podlaga odnosa naše družbe do živali. V čem pa je problem, če bitje brez zavesti zapreš v kletko za celo življenje? Saj ne ve, da je zaprto!? Če pa ne bo več moč zanikati, da živali določeno zavest, podobno človeški, imajo, in bomo celo razumeli njihovo sporazumevanje, pa lahko to rodi nov odnos do živali. Je bitje z zavestjo še upravičeno zapirati v gestacijske zaboje? Ali ga imeti na baterijski reji? Stvar zagotovo ne bo več tako preprosta, kot je danes, a sprememba ne bo enostavna. V resnici že naša druž-



ba precej dobro ve, da žival ni stvar. Vsi skrbniki psov in mačk vemo, da so to bitja, ki se navežejo, ki pogrešajo, ki iščejo pozornost, so žalostna, ljubosumna, z nami komunicirajo. Pa se vseeno iz tega rojeva varljiva morala. Zdi se nam barbarsko, ko ob olimpijskih igrah v Pjongčangu pokažejo posnetke farm psov na korejskem polotoku, ki so zaprti v kletke in intenzivno pitani, da bi se čimprej znašli na krožnikih tamkajšnjih restavracij. Ob žalostnih pogledih teh živali marsikoga zaboli srce. A vseeno se ta sentiment mnogim ne pojavi ob pogledu na prašičke, ovce, krave, kokoši v naših soseskah.

## Tehnologija kot prekletstvo

In ta odnos se ne bo zlahka spremenil. Paradokсно, tudi zaradi tehnologije. Kapitalistična proizvodnja je s tehnološkimi prijemi živali popolnoma popredmetila. Manifestacijo tega smo lahko spremljali nedavno ob peticiji proti baterijski reji kokoši, ki jo je sprožila iniciativa Danes je nov dan. Stojan Hergouth, predsednik uprave podjetja Jata Emona, je peticijo pokomentiral takole. Dejal je, da je baterijska reja v vseh pogledih najboljša – najmanjša emisija prahu, smradu in CO<sub>2</sub>. Najčistejša jajca, najmanjša poraba krme po jajcu in najmanjša smrtnost kokoši. In posvaril je, da jo higijena jajc najslabše odnese prav pri prosti reji, enako je tam največje tveganje za kužne bolezni in smrtnost kokoši. Temu »strokovnemu vidiku« je pritegnila tudi slovenska Uprava za varno hrano, ki pravi, da je »z nekaterih vidikov za dobrobit živali reja v kletki celo boljše možnost: dejstvo je, da je reja v kletkah zelo nadzorovana in da je zdravstveno stanje živali bolj obvladano kot na primer v prosti reji, kjer imajo kokoši možnost izvajanja cele palete naravnih vedenj(!)«. Stojan Hergouth je temu dodal, da »tip reje kokoši v ničemer ne vpliva na hranilno vrednost jajc« in da je »bistvo razlik med različnimi tipi rej /.../ percepcija ljudi glede sreče ali nesreče kokoši, z vidika stroke pa da so pomembni kazalci sreče proizvodnih(!) živali smrtnost, obolevnost, število poškodb in število znesenih jajc«.

Če so marksisti nekoč za delavce ugotavljali, da jih je kapitalizem spremenil le v priveske strojev, bi lahko za živali rekli, da so te dobesedno spremenjene v stroje, v industrijsko predstopnjo hrane. V »proizvodne živali«, kot jih imenuje živinorejski žargon.

## Politično upanje

Kako torej uničiti žival-stroj, kot bi rekel Kosovel? Kot vidimo, lahko v prihodnosti vsaj deloma računamo na tehnologijo, a v osnovi gre za spremembo odnosa človeka, torej za družbeno spremembo (ne tehnološko), zato bo boj političen. Sam mislim, da mora potekati na štirih ravneh.

Najprej pri pravicah živali. Odgovor na vprašanje, zakaj predsedniki uprav (vsaj praviloma in vsaj pri nas) ne gledajo na delavce tako kot Stojan Hergouth na svoje kokoši, je, da so delavcem priznane pravice. Če jim ne bi bile, bi se kaj hitro tudi sami znašli na »baterijski reji«. Sindikalist Goran Lukić je v pismih bralcev v Mladini potegnil pomenljivo paralelo. Spomnil je na kitajske delavce pri podizvajalcih Applu, ki po izjemno dolgem delovniku pridejo v ogromen delavski dom, kjer jih živi po 14 v sobi. V tovarni so podvrženi izjemno hudemu repetitivnemu, dolgemu delovnemu tempu, potem pa jih – kot kokoši – natlačijo po 14 v sobo, da se čimprej rehabilitirajo za naslednji delovni cikel. Edina razlika je, pravi Lukić, da v tej baterijski reji ne prihajajo izpod industrijskega traku jajca, ampak sijoči pametni telefoni.

Delavci so do pravic prišli s sredstvi, ki živalim niso na razpolago. Ne morejo stavkati, prav tako ne zavestno ustaviti proizvodnje, še manj – razen na Orwellovi Živalski farmi – pregnati svojih izkoriščevalcev. To je razlog, zakaj si jih je lahko kapital povsem podredil. Za njihove pravice bomo zato morali poskrbeti od zunaj. V zadnjih letih je bil na tem področju storjen napredek. V več evropskih državah ukinjajo baterijsko rejo. V Veliki Britaniji so prepovedani gestacijski zaboji. V Švici so prepovedali kuhanje živih živali (jastogov). V Španiji so primatom priznane nekatere pravice. V Franciji so v klavnice nameščene nadzorne kamere. Evropska komisija je dala podlago za priznanje določene pravne subjektivitete živalim; živali naj bi bile po novem čuteča bitja, ne le »stvari« v zakonodaji. Vse to so stvari, ki jih lahko začnemo prenašati tudi v naše zakone.

Druga fronta je tehnologija. Ta lahko gre živalim v prid ali pa je vir še večjega barbarstva. Nekatere udomačene vrste smo npr. ljudje gensko že tako pohabili, da živijo v neskončnih mukah, tudi če ne živijo na ba-



terijski reji. Vsi poznamo zgodbe o ameriških puranih, ki imajo tako predimenzionirane prsi, da ne morejo več hoditi, saj se konstantno prevračajo nanje. Tehnologijo bo zato treba usmerjati. Spodbujati tiste raziskave, ki gredo v prid dobrobiti živalim, npr. vzgojo umetnega mesa, raziskave razumevanja živali, razvoj veganskih alternativ mesu. Prepovedati tiste tehnologije, ki povzročajo trpljenje, npr. prepovedati nadaljnje razmnoževanje in rejo tistih pasem, ki že same po sebi povzročajo trpljenje.

Tretjič, kmetijstvo. Da bi presekali z nehumano živinorejo, ki vidi živali zgolj kot predstopnjo hrane, bo treba preusmerjati kmetijstvo. Dobra novica je, da je v Evropi to povsem odvisno od subvencij in da zato vsaj deloma demokratično nanj vplivamo. Ovčerejec v Sloveniji npr. več kot od prodaje mesa in volne dobi od subvencij države in EU. Te subvencije, ki v EU znašajo kar 40 % njenega proračuna, bo treba preusmerjati v humane in ekološke panoge, v razvoj živalim prijaznega kmetijstva. Pogoj za to pa je pristanek javnosti. Omejitev demokratične politike je ta, da lahko po večini spremembe dosega le v okvirih večinskega javnega mnenja. Politike, ki niso večinske, ki jih javnost zavrača, ne ugledajo luči dneva, ali pa so kratkega daha, hitro odpravljene.

Zato je na vseh nas predvsem zadnja, morda najtežja naloga: prepričati javnost, presekati odtujenost, zbuditi empatijo. Takrat niti steklene stene ne bodo več potrebne.

Avtor: Luka Mesec

# Intervju-**Jože Kozina**



Pred kratkim smo malo bolj spoznali človeka, ki je mnogim znan po svojem poklicu, ki ga opravlja. Verjetno pa je malo manj znan po svojem odnosu in razmišljanju do živali, kar vam želimo predstaviti. Gre za gospoda Jožeta Kozino, vrhovnega državnega tožilca na Vrhovnem državnem tožilstvu Republike Slovenije.

**V javnosti vas predvsem poznamo kot človeka, ki se zavzema za pravičnost na vseh področjih, kot človeka, ki poskuša z razpoložljivimi zakonskimi orodji narediti, kar se pač da.**

Izhajam iz delavske družine in tudi sam sem – resda bolj zaradi lastne neumnosti in lenobe – svoja najlepša mladostniška leta preživel za tekočim trakom v enem izmed ribniških podjetij. Že od rojstva me je narava in še posebej svet živali – če uporabim pesniški izraz Juliusa Kugyja – zavaljal za vse življenje. Ko sem dandanes praktično na vsakem koraku priča tako

sami degradaciji dela kot tudi narave ter s tem povezanimi v nebo vpajočimi krivicami, ki jih doživljajo tako delavci kot tudi večina pripadnikov živalskega sveta, me je sram, da pripadam tej plenilski človeški vrsti in da sam lahko tako malo postorim, da bi se te krivice odpravile. Vendar pa mi je včasih v uteho vsaj spoznanje, da me v zvezi z omenjenimi stanji še vedno obide ta prvinsko človeški občutek, saj menim, da bo z dokončno izginitvijo te plemenite človeške emocije, izginila s tega planeta tudi človečnost kot njegova najplemenitejša lastnost.

**Nekateri trdimo, da obstoječa zakonodaja ni sprejemljiva za 21. stoletje, ker dopušča preveč uničevanja, ropanja, izkoriščanja in ubijanja narave in živali ter posledično večine ljudi. Kaj pravite na to?**

Kot pravniku mi je žal poznana krhka moč in kratek domet konvencij, zakonov in pogodb, kadar se le-te sprejemajo oziroma sklepajo s figo v žepu ali z vnaprej izoblikovanim namenom, da jih bodo lahko njihovi kreatorji oziroma tisti, ki dejansko stojijo za njimi, na tak ali drugačen način izigrali in zaobšli. S tem v zvezi menim, da ne pride omenjena dvočlnost in sprevrženost družbenih konvencij nikjer bolj do izraza kot prav v pravni regulaciji naših odnosov in ravnanj do živali. Eden največjih mislecev zadnjega stoletja, poljski filozof Zygmunt Bauman, nam s tem v zvezi pove: »Družbene norme, pravila, konvencije so namenjene varnosti in pomiritvi vesti. Reči 'Vsi to delajo' in 'Tako to gre' je preventivno in učinkovito zdravilo za slabo vest.« Sam to razumem zlasti na način, da je obstoječe normativno kazensko pravno sankcioniranje gole okrutnosti in surovosti do živali namenjeno prvenstveno pomiritvi vse bolj oglašajoče slabe vesti ter s tem povezanih stisk in notranje razklanosti ljudi, ki jo v družbi poraja trpljenje nešteti živalskih osebkov, ki so vsak dan žrtev človeških legalnih in legitimnih praks, ki smo jim v pojavnih oblikah industrijske prireje živali, mesno predelovalne industrije, komercialnega lova, cestnih in železniških povoženj, izvajanja



znanstvenih poskusov in drugih njim podobnih praks ne samo priča, temveč smo v mnoge izmed njih tudi usodno vpeti kot konzumenti z njimi povezanih produktov.

**V Sloveniji imamo mnogo organizacij in posameznikov, ki opozarjajo na uničevanja, ropanja, izkoriščanja in ubijanja narave in živali ter tako posamično večine ljudi. Toda obstoječa zakonodaja vse to dopušča, večina politikov pa se sploh ne zmeni za to problematiko kljub opozorilom? Kako je sploh možno, da nekemu, ki je plačan iz davkoplačevalskega denarja to ni pomembno, čeprav je že vse vidno?**

Sam bi bil pri tovrstnem kazanju na politike nekoliko bolj prizanesljiv, saj me realna stvarnost in s tem povezano razmerje sil med centri moči, ki krojijo naš družbeni vsakdan, iz leta v leto bolj utrjuje v prepričanju, da postaja politični establišment vedno bolj le ubogljiv izvajalec politike, ki jo iz ozadja krojijo s korporacijami povezani centri moči, ki pridobivajo na globalni ravni vedno večjo moč ne samo v smislu sprejemanja najpomembnejših političnih odločitev, temveč tudi glede same postavitve in odstavitve zgolj na videz avtonomnih in ljudstvu odgovornih politikov. Čeprav ne moremo zanikati dejstva, da so se v zadnjem četrt stoletja zgodili veliki, lahko bi rekli kar tektonski premiki pri zaščiti posameznih kategorij živali, pa ne gre spregledati okoliščine, da se je po drugi strani položaj mnogoterih kategorij živih bitij hkrati

drastično poslabšal in sta postala potemtakem človekova ambivalentnost in skrajno dvoličen odnos do živali že zgolj na normativni ravni tako rekoč nevzdržna. Povedano z drugimi besedami to pomeni, da se bo potrebno v prihodnje s tem v zvezi spoprijeti tudi s tistimi akterji, ki imajo dejanski in odločilni vpliv na politično odločanje in temu posledično tudi na sprejemanje z varstvom živali povezane zakonodaje.

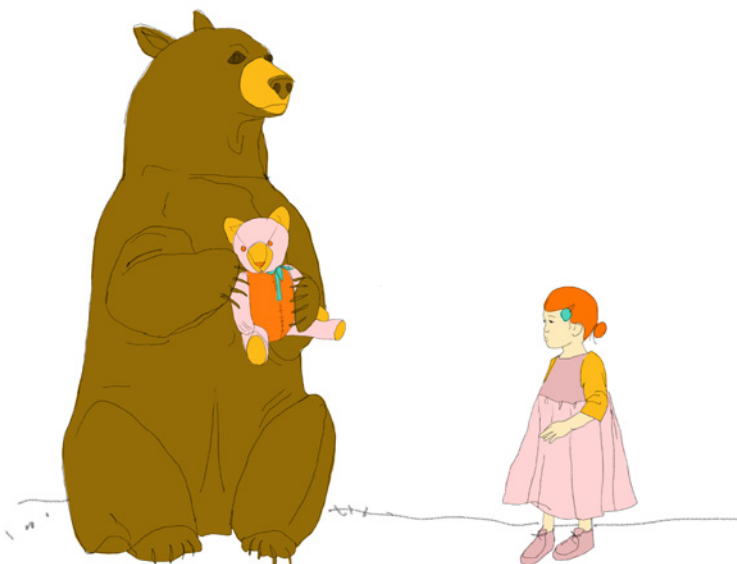
**Mnogi se sprašujejo, kako je možno, da se iz davkoplačevalskega denarja financirajo v današnjem času projekti, kot ga je npr. Ministrstvo za kmetijstvo »Meso naše super živilo«, ko pa večina svetovnih strokovnjakov za prehrano trdi drugače.**

Delni odgovor na to vprašanje je mogoče izpeljati že iz malo prej podanega odgovora z dostavkom, da se žal tudi ali pa predvsem iz davkoplačevalskega denarja financirajo še mnoge hujše okrutnosti in komaj predstavljljive izkoriščevalske prakse do živali od tiste, ki ste jo malo prej omenili, pa tega davkoplačevalci bodisi dejansko ne vemo bodisi si pred tem spoznanjem zavestno zapiramo oči, med drugim zlasti z namenom, da si lažje pogledamo v ogledalo ali, kot bi rekel že omenjeni poljski filozof, da se na ta način rešimo »pred prebedenimi nočmi in dnevi samoprezira.«

**Meso in vse, kar je povezano z živinorejo, je še posebej nevarno in sporno iz ekološkega vidika, pravzaprav ena največjih groženj človeštvu, politika pa reklamira ravno nasprotno. Kaj pravite, kako je to mogoče?**

To je mogoče preprosto iz razloga, ker razpolaga živinorejski lobi skupaj z živalsko predelovalno industrijo tako na globalni kot tudi na lokalni ravni s takšnim arzenalom moči, denarnih sredstev in oglaševalskega potenciala, da lahko kadarkoli brez omembe vrednih težav in tudi z izdatno pomočjo že omenjenega davkoplačevalskega denarja preglasita ali pa celo utišata vse tiste, ki bi lahko tako ali drugače ogrozili njihove strateške interese ali okrnili njihove kapitalske dobičke, ki se napajajo tako iz komaj predstavljljivega trpljenja s pridelavo mesa povezanih živali kot tudi na račun z njo povezane nepovratne degradacije narave.





## **Kakšen je pravzaprav vaš pogled na živali? Kaj predstavlja pojem živali in kakšno vlogo imajo?**

Prizadevam si, da bi na Filozofski fakulteti v Ljubljani v naslednjih dveh letih zaključil svoj doktorski študij, ki obravnava prav zagonetnost in ambivalentnost človekovega odnosa do živali z vidika povratnega vplivanja njegovih neodgovornih praks do drugih nečloveških bitij, živali, na njegovo lastno identiteto, eksistenco in odnose do soljudi. Na vaše vprašanje odgovarjam s pomenljivo mislijo, ki jo je zapisal nemški filozof Theodor W. Adorno v diskusiji z Maxom Horkheimerjem: »Die Philosophie ist eigentlich dazu da, das einzulösen, was im Blick eines Tieres liegt.« (prevod: Filozofija obstaja z namenom, da izpolni to, kar se nam kaže v pogledu živali.) Kako velik pomen bi moralo tako v filozofiji kot tudi v drugih vedah zasedati področje preučevanja našega odnosa do živali, pa nam italijanski filozof Giorgio Agamben predstavi več kot nazorno z besedami: »Kaj je človek, če je vedno prostor – in obenem posledica – nenehnih delitev in zarez? Proučevati te delitve, spraševati se, na kakšen način se je – v človeku – človek oddelil od nečloveka in žival od človeka, je nujneje, kakor pa se opredeljevati do velikih vprašanj, do tako imenovanih vrednot in človekovih pravic.«

**Vemo, da živite na Kočevskem, kjer je največ težav z medvedmi v zadnjih letih. Vemo tudi, da pa nekoč (morda le 60-70 let nazaj) ni bilo tako, da se je v teh krajih živelo kar v sožitju z medvedmi. Zakaj je potem danes drugače?**

Novodobni človekov odnos do medveda, ki ga pri večini do kraja zmanipuliranih ljudi pooseblja na eni

strani patološki strah do te živali, na drugi pa nebrzdano sovraštvo in s tem povezana težnja po njihovi iztrebitvi, je mogoče dokaj zadovoljivo pojasniti kot logično posledico njihovega skrajno sprevrženega prikazovanja tako v medijih kot tudi v določenih političnih krogih. V času, ko se na cestno prometne žrtve kot posledice objestnih, pijanih in s tem nedvomno skrajno nevarnih voznikov kar nekako privajamo in jih beležimo bolj ali manj le za potrebe statističnih podatkov pri ugotavljanju boljše ali manjše prometne varnosti v državi, pa je deležno vsako, še tako bežno in nedolžno srečanje človeka z medvedom skrajno nesorazmerne publicitete, in to zlasti na način, da se takšno srečanje z medvedom kot po pravilu zlorabi za že tolikokrat potrjeno ugotovitev o tem, kako ta nevarna zverina vdira v življenjski prostor ljudi, seje v njem vedno večji strah ter seveda kar kliče po ukrepanju. Pri našem odnosu do medveda pa je milo rečeno paradoksalno npr. že to, da predstavlja eno prvih in najpogostejših igračk, ki jo položimo v zibko k nebogljenu človeškemu dojenčku z namenom, da ga pomirimo in povečamo njegov občutek varnosti, prav tista plišasta stvar, ki stilizira natanko to žival, o kateri pravkar govorimo. Torej bitje, v zvezi s katero mu bomo potem v poznejših letih privzgojili že omenjeni patološki strah kot tudi z ničemer utemeljeno in razložljivo sovraštvo.

## **Lovci postrelijo v Sloveniji vsako leto več kot 100 medvedov, da bi bil potem mir, pa ga vseeno ni?**

Italijanski filozof Umberto Galimberti je v svoji knjigi z naslovom Miti našega časa razgalil naše zmotne predstave in prepričanja o mnogih družbenih pojavih in fenomenih ter jih s tem na nek način demitiziral oziroma razkrinkal kot povsem zmotne, zavajajoče oziroma lažne ter s tem tudi kot priročna orodja posameznikov in elit za potrebe našega poneumljanja, razčlovečenja, podrejanja, manipuliranja in na koncu seveda tudi (ali pa zlasti) izkoriščanja. Sam bi k mitom, ki jih je izpostavil Galimberti dodal tudi novodobni »mit o lovu in lovcih« kot ljudeh, katerih ekskluzivnost ni zgolj v tem, da imajo edini sposobnost rezoniranja vseh razsežnosti, skrivnosti in kompleksnosti narave in z njo povezanih zakonitosti, ki so vsem drugim slehernikom tega planeta po njihovem prepričanju nedoumljivi in nedostopni, temveč da so tudi edini, ki so sposobni preko gospodarjenja s štiriindvajsetimi

vrstami prostoživečih živali, ki jih poimenujejo divjad, uravnavati naravno ravnovesje ter vzdrževati biotsko raznolikost tega planeta. Sam sem prepričan, da nezadržno prihaja čas, ko bo tudi ta mit deležen nujno potrebne refleksije in bo ob dovolj veliki kritični masi zdrave pameti in elementarnega sočutja do teh nesrečnih živali, nad katerimi žal še vedno visi prekletstvo lovčevega dojetanja ljubezni do živali skozi puško oziroma komercialni lov, implodiral sam vase, natanko tako kot na stenah lovčevih domačij prhnijo in s sesedanjem vase za vedno izginjajo njemu tako drage nagačene »trofeje«.

**Mnogi dandanes pravijo, da ima vsak pravico početi to, kar misli, da je dobro za njega. Kaj pa posledica teh početij? Menite, da obstaja tudi skupno dobro, nekaj kar prepoveduje, da bi se vsak obnašal in počel tisto, kar koristi in ugaja samo njemu.**

Živimo v času in prostoru, v katerem so človeški pohlep, sebičnost, do skrajnosti prignan individualizem, relativizem ter človeška obsedenost po bogastvu, slavi in prestižu prignani do skrajnosti oziroma povzdignjeni kot vrednote same po sebi do neslutnih višin. Skupno dobro – kar ga je sploh še ostalo – postaja predmet poželenja vplivnih in brezbriznih posameznikov in s tem povezanih plenilskih skupin. Pravo in z njim povezana prva bojna linija pravnih institucij izgublja svojo nekdanjo moč in pripravljenost ščititi najšibkejše in najranljivejše člane oziroma skupine določene pravne skupnosti. Še več, namesto zasledovanja tega prvinskega poslanstva se del tega družbenega podsistema na tak ali drugačen način udinja novim središčem družbene moči in vladanja ter s pasivnim odzivanjem na vedno večjo koncentracijo bogastva in moči v posesti elit, peha večinski inferiorni del človeške populacije v obup, bedo in golo životarjenje. Skoraj odveč se mi zdi na tem mestu izpostaviti dejstvo, da je potrebno nujno med omenjeni inferiorni del planetarne populacije prišteti tudi živali in naravo nasploh, ki jo človeška plenilska elita zaznava zgolj in samo kot sredstvo za povečanje svoje moči, svojega ugodja in blagostanja nasploh.

**Kaj menite, kaj je šlo v zgodovini človeka tako močno »narobe«, da smo danes kot človeštvo verjetno najbolj uničevalski in izkoriščevalski v naši zgodovini do vsega okrog sebe, še posebej pa do živali in da smo zemljo izropali in uničili skoraj do njenega limita?**

Ameriški filozof Mark Rowlands je v knjigi z naslovom *Filozof in volk*, ki je nastala kot posledica njegovega dobro desetletje trajajočega sobivanja z »udomačenim« volkom, izpostavil spoznanje, da se ključni razlikovalni znak med volčjo in človeško naravo zrcali v dejstvu, da je človek tekom evolucije do skrajnosti razvil sposobnost spletkarjenja in varanja, volk pa mu v tem ni segel nikoli niti do gležnjev. Ali kot pravi Rowlands: »Drugim bitjem delamo krivico, sebi pa medvedjo uslugo, ko pozabljamo, od kod prihaja naša inteligentnost. Nismo je dobili podarjene. V daljni evolucijski preteklosti smo se podali na določeno pot, pot, ki je volkovi, kdo ve zakaj, niso ubrali. Ni nas mogoče niti kriviti niti nam čestitati za smer, v katero smo se odpravili. Evolucija je nikoli ne ponudi. Toda čeprav nismo imeli izbire, trpimo posledice. Naša kompleksnost, naša prefinjenost, naša umetnost, naša kultura, naša znanost, naše resnice – naša, kot se radi vidimo, veličina, vse to smo drago plačali in valuta so bile spletke in prevare. Spletkarjenje in zlaganost se kot črv, zvit v mesu jabolka, skriva v jedru naše večvredne inteligence.«



## **Kaj mislite vi, imajo posamezniki in skupine sploh kakšne možnosti za spremembe na tem področju? Kje začeti oziroma kje nadaljevati?**

Živimo v času neoliberalnega fundamentalizma, ki ga vodi tako imenovana nevidna roka trga in ki je že po svoji osnovni orientiranosti skrajno prezirljiv do vseh tistih, ki so moralno občutljivi in ki se nočejo na tak ali drugačen način pokoriti zahtevam trga, ki od slehernika zahteva med drugim tudi slepo vero v obstoječo družbeno ureditev kot edino zveličavno ter v brezpogojno podreditev delu in potrošnji, ki opravičujeta med drugim tudi brezmejno izkoriščanje nečloveških živali in tudi drugih naravnih virov nasploh. Čeprav se na prvi pogled zazdi, da so tako posamezne skupine kot seveda tudi posamezniki bolj ali manj brez kakršnihkoli omev vrednih možnosti vplivanja na obstoječo ureditev, pa ne gre prezreti po drugi strani dejstva, da si lahko posameznik tudi v tako vpetem okolju izbori povsem svojski odnos do živali in narave, ki mu vsaj do določene mere pomiri njegovo vest in napravi njegov življenjski vsakdan znosnejši ali celo navkljub vsemu prijeten. Da bi to dosegli, pa je potrebno naše sobivanje z živalmi izkoristiti tudi na način, da se čim večkrat zazremo v neskončno globino njihovih toplih, a z nedoumljivim strahom prežetih oči ter da si znamo vzeti čas za razmišljanje o tem, kaj si živali mislijo o nas in kako bi se mi počutili, če bi se znašli v njihovi vlogi.

## **»Žival ni stvar«. Kaj menite o tem iz pravnega vidika? Kako vidite prihodnost slovenske zakonodaje na področju pravic živali?**

Kot sem uvodoma izpostavil, sama zakonodaja ne more rešiti nakopičenih napetosti ter iz njih izhajajočih konfliktov in problemov v določeni družbi, če ni vsaj v določenem obsegu izvedena iz etične podstat, ki jo vsaj velika večina brezpogojno priznava in sprejema kot nujno in pravično. Vse od leta 1994, ko smo v Sloveniji prvič inkriminirali človeško surovost in krutost do živali tudi v kazenskem zakoniku, beležimo vse do danes hiperprodukcijo takšnih in drugačnih zakonskih in podzakonskih norm, ki naj bi regularile odgovorno ravnanje človeka do živali in narave nasploh ter temu ustrezno sankcioniralo tudi njihovo

instrumentalizacijo oziroma despotsko izkoriščanje nasploh. V našem okolju bi se morale potemtakem živalim glede na izjemen porast zakonodaje, ki je bila sprejeta na področju njihove zaščite, počutiti danes bistveno varnejše in svobodnejše kot pred desetletji, vendar pa se takšna pričakovanja še zdaleč niso uresničila in se tako še enkrat več potrjuje pravilnost spoznanja, da zgolj povečan obseg normativnega urejanja na področju varstva živali še ne pomeni tudi temu ustreznega porasta njihove dobrobiti oziroma zmanjšanje njihove instrumentalizacije.

Ne glede na to pa je potrebno biti optimist ter čas, ki nam je odmerjen, izkoristiti tudi za naša nadaljnja prizadevanja, ki jih je mogoče v svoji najbolj reprezentativni obliki prepoznati tudi v vaši reviji, ki je v Sloveniji nedvomno edinstvena in katere tako intelektualna kot tudi duhovna energija ne bi smela presahnuti. Do tega še posebej ne sme priti v času, ko je potrebno razkrinkati celoten niz lažnih mitov, ki tako ali drugače dušijo človekovo empatijo, senzibilnost, solidarnost in spoštovanje do drugih bitij in narave nasploh, kot so npr. mit o lovu in lovcih, mit o mesu, mit o superiornosti človeške vrste, mit o pravičnosti prava, mit o človekovih pravicah in svoboščinah itd.

Naj na koncu tega pogovora še enkrat več izpostavim izjemno poslanstvo vaše revije, kateri želim še veliko uspehov pri njenem plemenitem prizadevanju za osvoboditev živali izpod jarma človekove zlobe, sebičnosti in njegovih despotskih praks ter pri vzpostavljanju povsem druge paradigme, ki bo drugim živim bitjem priznala tudi njihovo intrinzično vrednost, dostojanstvo in spoštovanje na način in v obsegu, ki bo živalim omogočil, da neodvisno od človekovih sebičnih interesov in zvijač odigrajo v hkratnem svojstvu plena in plenilca svojo zemeljsko predstavo tako, kot je to zapisano v njihovi genski kodi. Morda se zazdi mnogim ta paradigma kot nekakšna blodnja oziroma v najboljšem primeru kot sanje nepopravljivih zanesešnjakov, vendar ob tem ne smemo pozabiti, da so tudi sanje o takšni prihodnosti nekaj, kar lahko osmisli naša stremljenja in s tem posredno tudi naša življenja nasploh.

Pripravil : Stanko Valpatič

# Koline

## spregledane travme s podeželja

V vsakdanji psihiatrični praksi sem tekom časa postajal vedno bolj pozoren na odnos posameznikov do živali in kako je v odnosu z njimi zorel njihov psihični aparat. Po dveh primerih bolnic s prisilnimi mislimi z agresivno vsebino (impulz po zabadanju bližnjih z nožem), katerih ozadje je bilo povezano s prisotnostjo pri klanju živali v otroštvu, sem te vsebine začel ciljno odpirati, presenečen nad njihovo pogostnostjo. Ker sem želel te pojave objektivizirati, sem se odločil za presečno raziskavo v svoji ambulanti. Sicer so raziskovalci uspeli dokazati povezavo med delom v mesno-predelovalni industriji in večjo pojavnostjo alkoholizma in nasilja med štirimi stenami (1, 2). Prav s posledicami prisotnosti pri klanju v otroštvu pa se, kolikor mi je znano, ni ukvarjal še nihče. Tako sem vsakemu bolniku, ki je med 8.1. in 7. 2. 2018 prišel na pregled v mojo psihiatrično ambulanto, izročil na pol strukturirani vprašalnik, ki je odpiral ta vprašanja.

V enomesečnem obdobju sem pregledal 295 bolnikov, od katerih je 283 izpolnilo vprašalnik. Delež obiskovalcev psihiatrične ambulante, ki so bili v otroštvu priča kolinam, je bil 77,7 %, kar je bilo v nasprotju z mojimi pričakovanji, saj sem pričakoval bistveno nižji delež (moja ambulanta se nahaja v centru Maribora). Med njimi je več osebnostno motenih, kar pomeni, da imajo koline dejansko nek vpliv na poznejši razvoj psihičnega aparata. Osebnost sestavljajo neki tipični čustveni in vedenjski vzorci, ki so v primeru osebnostnih motenj rigidni in neprilagodljivi. To pomeni nizko toleranco na stres, oslABLJENO kontrolo impulzov, težave v medosebnih odnosih in nagnjenost k strahu in globoki žalosti. Med posameznimi osebnostnimi motnjami prednjači odvisnostna. Kot posledica agresivne socializacije v smislu pritiska, kako se mora počutiti in razmišljati, daleč od otrokovega izvirnega čutenja. Da ohranijo zadovoljujoče odnose s starši, ki jih potrebujejo za preživetje, prenehajo zaupati last-



nim zaznavam in razmišljanjem. Zato se razvijejo v ljudi, ki v življenju vedno potrebujejo nekoga ob sebi, na katerega se lahko naslonijo.

Zanimive so razlike med podskupinama ljudi, ki so bili v otroštvu priča kolinam. V podskupini, ki pri sebi zaznava posledice zaradi prisotnosti na kolinah, je značilno več takšnih osebnostnih vzorcev, ki govorijo o izgubi zaupanja v svet in druge ljudi. Takšni posamezniki že vnaprej pričakujejo, da bodo v življenju

v odnosih z drugimi razočarani in da bo njihovo zaupanje zlorabljeno. Spet drugi osebnostni vzorci kažejo na težave s presežkom notranje agresivne energije, ki prebija navznoter v smislu samouničevalnega vedenja ali navzven v smislu ponavljajočih se konfliktov in dram v medosebnih odnosih. Ti ljudje v odrasli dobi hodijo iz enega v drugo krizno obdobje. Neprierni pritiski s strani staršev glede kolin se dotikajo tudi otrokove samopodobe – iz otrok, ki jih taki prizori prizadenejo, se odrasli delajo norca in se jim posmehujejo. Hkrati jim odrasli služijo kot vzorniki, s katerimi se otroci identificirajo in tako prihaja do težav pri izgradnji dobre podobe o sebi – težko se je poistovetiti z nekom, ki zaničuje tvoje čustvovanje. Takšen je eden izmed dveh možnih izhodov. Drugi je morda še bolj problematičen. Zaradi preživetja se otrok, ki je bil kolinam izpostavljen, odloči za pot neobčutljivosti in ugasnitev lastne sposobnosti za empatijo. Če nekdo ni v stiku z možnimi posledicami te travme iz otroštva, še ne pomeni, da jih ni. Tako je zelo poveden vprašalnik 36 letnega moškega, ki je zapisal, da se je ob kolinah »imel lepo, imeli so meso«, v osebnostnem

smislu pa je šlo pri njem za tip osebnosti, ki prednjači v slovenskih zaporih. Če je neka dejavnost postala za posameznika »normalna«, to še ne pomeni, da ni bila za osebnostni razvoj razdiralna.

V nestrukturiranem delu vprašalnika so posamezniki opisovali svoja čustvena stanja ob kolinah (strah, žalost, sovraštvo, bežanje, kričanje, zmedenost, tesnoba, slabost in driska že nekaj dni pred kolinami), povezovalo s psihičnimi težavami pozneje v življenju (agresija, depresija, anksioznost, alkoholizem, občutki krivde in strahu zaradi poistovetenja z živalmi, nočne more, samomorilnost) in druge vplive na njihovo življenje (nezaupanje ljudem, površinski medosebni odnosi, težave v rokovanju z nožem, odtujenost s sorodniki, strah pred močno avtoriteto, sovraštvo do ljudi, ki so klali, zavračanje hrane živalskega izvora, občutek izrabljenosti, sramu, nepoznavanje ljubezni, občutek, da svet ni pravičen). Bilo je tudi kar nekaj opisov krutosti nad živalmi, ki so jih izvajali svojci – brcanje, klanje, utapljanje mačjih in pasjih mladičkov, zmerjanje, tepež in brcanje psa, nagajanje in izzivanje z od-



rekanjem hrane, rezanje živih rib, zapikovanje slamic v zadke obadov, obisk klavnice pri študiju, streljanje v „živo tarčo“ in mučenje z električnim tokom.

Realna slika naše družbe je, da ima večina ljudi v mestih sorodnike na podeželju. Koline so navzven praznik veselja na račun pobijanja drugih živih čutečih bitij. Odrasli ljudje pozabljajo, da premorejo njihovi otroci njim lastno izvorno čutenje, ki ga še ni prekrila socializacija v smislu, to se tako dela, tako se je vedno delalo, tako se mora ipd. Njihovi otroci še niso ugasnili empatije za druga živa bitja in zato so nepripravljeni in odprti izpostavljeni preplavitvi destruktivne agresije. Ki seveda preplavi njihov psihični aparat z vsemi posledicami. Če smo v naši družbi dosegli konsenz, da fizično kaznovanje otrok ni primerno in je predmet obravnave kaznivega dejanja, lahko dosežemo tudi, da natančneje definiramo še vse ostale oblike nasilja, ki destruktivno delujejo na otrokov osebnostni razvoj, med katere koline vsekakor sodijo.

Prisotnost na kolinah v otroštvu je tako razdiralno, ker se dogaja v časovnem obdobju, ko otrok najbolj potrebuje občutek varnosti, stabilnosti, spoštovanja, ljubezni in stalnosti v odnosih, najbolj s svojimi starši. Tako bližnji, ki otroku zagotavlja, da ga ima rad, pa hkrati pred otrokovimi očmi pobije njegovega prijatelja (domačo žival, s katero se je otrok pred tem igral), otroku daje dvojna sporočila – nekdo ne more trditi, da ima drugega rad, hkrati pa mu ni mar za njegovo čustveno stanje ob lastnih dejanjih. Še huje – tu gre za kolonizacijo – določanje, kako se otrok *mora* počutiti in kako *mora* razmišljati, da bo sprejet. Problem je, ker živimo v specistični družbi – v prepričanju, da je naša vrsta več vredna od ostalih. Tako lahko spregledamo, kako globoke, tesne in ljubeče odnose vzpostavljajo posamezniki z živalmi, ker jih živali ne morejo razočarati kot jih lahko ljudje. Vsak otrok ima potrebo po varnem odnosu s svojo vrsto, je pa takšnega redko deležen in zato so številni otroci stkali globoke nadomestne odnose z živalmi. Pomembno je, da to opazimo in da otrokom in odraslim ljudem dovolimo tesne in ljubeče odnose z živalmi, ker bodo lahko odigrali reparacijsko vlogo za razočaranja v odnosih z ljudmi. In pomembno je, da prepoznavamo in nagovarjamo travme iz odnosa z živalmi – tako po izgubah živali v odrasli dobi, kot izrinjene konfliktne vsebine iz časa

otročstva, vezane na zlorabo in pobijanje njim ljubih živali. In da tem posameznikom pomagamo vstopiti v proces žalovanja. Še prevečkrat so namreč deležni pripomb, »saj so samo živali« in se jim pravica do žalovanja v družbi odreka.

Koline so destruktivne. Ne le za živali, temveč tudi za tistega, ki koline izvaja in vse priče, ki so na kolinah prisotne. Pobijanje drugega čutečega bitja vsako čutečo pričo pretrese v njenem bistvu, ne glede na to, ali si posameznik dovoli biti v stiku s svojo notranjo ranjenostjo ali ne in v primeru otrok pušča posledice na osebnostni strukturi. Zrelost, stabilnost in dobrotnekega posameznika se ne kaže v odnosu do močnejših, ampak do najšibkejših, otrok in živali, ki nimajo glasu, da bi se slišalo njih potrebe. Odnos do živali je tako neposreden indikator osebnostne strukture človeka, ki ima v odnosu z živalmi vso moč. Ker je človek nagnjen k destruktivni agresiji, potrebujejo najšibkejši, otroci in živali, našo pomoč. Zaščito. To bo potem tudi odraz naše zrelosti in našega občutka za pravičnost.

#### Literatura

- Guberan E, Usel M, Fioretta G. Mortality and incidence of cancer among a cohort of self employed butchers from Geneva and their wives. Br J Ind Med, 1993, 50(11): 1008–1016.
- <http://www.stressmanagement.co.uk/news/2012/Feb/the-unspoken-mental-disorder-affecting-slaughter-house-workers-94253486.html>

Avtor: mag. Miloš Židanik



## Pogovor z

# red. prof. dr. Martino Bavec univ. dipl. inž. kmet.



**Morda za začetek poveste, kaj vas je navdušilo za ekološko kmetijstvo in kako dolgo je že od tega?**

V začetku devetdesetih let predavanje prof. dr. Stuhlerja s Tehnične univerze v Münchnu, ki je bil lastnik ekološkega posestva v okolici Augsburga in je ob nekem dogodku na Univerzi v Mariboru, po posredovanju prof. ddr. Muleja, svoje izkušnje predstavil skupini na Fakulteti za kmetijstvo. Leta 1995 in 96, ko sem v okviru prejšnjega delovnega mesta kmetijske svetovalke specialistke za poljedelstvo in zelenjadarstvo na Kmetijskem zavodu Maribor pogosto vodila skupine kmetov na ogled dobre prakse v Avstrijo, so bili tamkajšnji ekološki kmetje edina skupina, ki je bila zadovoljna po vstopu v Evropsko unijo. In ker je bil že takrat tudi cilj samostojne Slovenije vstop v EU, sem čutila dolžnost, da tudi v državno financirani javni službi poskrbimo, da se bo podoben koncept kmetijstva razvil tudi v Sloveniji. In smo se našli: nekaj za-

interesiranih kmetov, ki so pionirsko delo ekološkega kmetijstva že izvajali, strokovnjakov v Mariboru, kolegica Marta Hrustel na Ministrstvu za kmetijstvo, dr. Anamarija Slabe v Ljubljani, g. Čretnik z združenjem Vigred v Celju in ga. Meta Vrhunc, ki je v Slovenijo prinesla vedenje o biodinamiki. Poleg omenjenih oseb ter še številni drugi smo tkali mozaik pionirskega dela razvoja ekološkega kmetijstva. Je pa letos 20 let izvajanja prvih kontrol in izvajanja certificiranega ekološkega kmetijstva, kar smo organizirali v Mariboru za celotno Slovenijo.

**V pogovoru s starejšimi babicami in dedki pride mo do spoznanja, da je bilo še nedolgo nazaj v naših krajih vse zelo ekološko, kajti kemije niso uporabljali, ker je še ni bilo, živinoreja pa je bila bolj za vzorec v primerjavi z današnjo? Kaj je bil po vaše glavni razlog, da so bili kmetje pripravljeni spremeniti način kmetovanja s kemijo in škropivi?**

Načelno bi se sicer lahko strinjali za obdobje pred letom 1970 ali še bolj nazaj. Ko pa so se pojavili prvi herbicidi in tudi že leta prej prva mineralna gnojila, so jih že tudi starejše generacije naših dedkov in babic hitro začele uporabljati, saj je to pomenilo manj ročnega dela in več pridelka ter izkoreninjenje revščine in lakote na podeželju. Prav v teh letih, ko se je na podeželju zgradil vodovod, je tudi govedo dobilo napajalnike v hleve in ni bilo več potrebe spuščati živali na prosto, kar je prineslo vezano rejo, ki je v ekološkem kmetijstvu prepovedana. Način reje in gradnje hlevov so se nato več desetletij prilagajali človeku in ne etološkim potrebam živali (kratka stojišča, da blato pade v jarek, rešetkasta tla za gnojevko namesto nastilja s slamo), doseganju ekonomskih rezultatov s čim manjšo porabo delovne sile in čim večjim staležem živali na enoto površine v hlevu (npr. baterijska reja kokoši). Temu je sledila sprememba krmnih obrokov – uvedba



kostne in mesne moke je povečala prirejo mleka in mesa ter podobno tudi uporaba antibiotikov kot dodatek krmilom.

### **Ali nam je to res prineslo blaginjo in boljšo kvaliteto življenja ali pa celo obratno?**

Posledice intenzifikacije oz. industrializacije kmetijstva so znane. V zahodnoevropskih državah so se že konec sedemdesetih soočili s prvimi presežki hrane in začeli uvajati ukrepe za zmanjšanje pridelave – od obvezne prahe do kvot, ki smo jih bili ob vstopu v EU deležni tudi mi. Hkrati pa je prišlo do ekstremnih obremenitev okolja zaradi uporabe fitofarmaceutskih sredstev in gnojil ter problemov s kakovostjo voda (tako podzemnih, rek in pitne vode), izčrpanja tal, ostankov pesticidov v hrani... Morda je to olajšalo delo na kmetiji in pocenilo hrano, se pa je znižal standard dobrega počutja rejenih živali, ki so postale industrija »proizvodnje« jajc, mesa, mleka... In končno se je po dveh letih od ukinitve prodaje jajc iz baterijske reje v eni od tujih trgovskih verig našla tudi iniciativa posameznikov/društva, ki je letos slovensko javnost prvič seznanila z razliko med baterijsko (prva številka šifre je 3 na označenem jajcu), talno v hlevu (2) in z izpustom na pašo (1) ter ekološko (0) rejo kokoši nesnic, kar sem vsa leta pogrešala. Npr. v Švici so že pred 20-imi leti celo povsem prepovedali baterijsko rejo kokoši nesnic, pri nas pa so se pred približno 10-imi leti ob sprejetju evropske direktive za dobrobit živali odločili, da bodo rejcem sofinancirali investicijo v preureditev hlevov z obogatnimi kletkami in ne za izključno talno rejo, kar bi se tudi lahko. In ta zgrešena investicija je sedaj razlog, da se vsi trudijo zminimalizirati trud te civilne iniciative. Podobnih primerov v podporo industrijskemu konceptu kmetijstva, ki niso v korist ne naravi ne živalim in tudi ljudem ne, je še veliko.

**Vemo, da za ekološko kmetovanje veljajo določena priporočila in prepovedi. Nedovoljena so kemično-sintetična fitofarmaceutska sredstva in lahko topna mineralna gnojila, za katera je že več desetletij dokazano, da njihova raba ni varna za zdravje nas in zdravje našega okolja. Zakaj z našim davkoplačevskim denarjem še dandanes subvencioniramo okolju, naravi in povratno nazaj ljudem onesnažujoče in uničujoče**

### **neekološko kmetovanje? Menite, da smo s tem potrošniki dovolj dobro seznanjeni, se zavedamo potencialnih groženj teh uporabljenih sredstev v kmetijstvu za naše zdravje in dolgoročno bivanje v takšnem okolju?**

Potrošniki tako evropski kot tudi vse več slovenskih se zavedajo okoljskih problemov intenzivnega kmetijstva in negativnega vpliva agrokemikalij na njihovo zdravje. Zato se v EU prav na pobudo potrošnikov, ki so hkrati tudi davkoplačevalci in s svojim denarjem podpirajo evropsko kmetijsko politiko in subvencije (zanje gre trenutno okoli 40 % evropskega proračuna), skupna kmetijska politika obrača vse bolj v hkratno varovanje okolja in pridelovanje kakovostne ter tudi cenovno dostopne hrane. Vse te cilje hkrati pa v okviru trenutnega koncepta kmetijstva ni možno zadovoljivo izpolniti. Zato se jih vse več obrača neposredno k nakupu s kmetije (brez posrednikov), ki jo poznajo in vse več potrošnikov želi prav ekološko pridelano hrano. Povpraševanje po ekološko pridelanih živilih raste precej hitreje kot pridelava (število kmetij v preusmeritvi je premajhno – zlasti v Sloveniji) in zato je lahko tudi odlična tržna priložnost, če se kmetje organizirajo za uspešen nastop na tržišče.



## **V našem društvu nismo naklonjeni subvencijam za konvencionalno kmetijstvo iz davkopllačevalskega denarja, kajti dejansko je to videti tako, kot da davkopllačevalci plačujemo nekoga, da nam uniči naš življenjski prostor in vode. Kaj vi pravite na to?**

Žal smo ujetniki evropske kmetijske politike, kjer so razpoložljiva sredstva za osnovno plačilo (t. i. plačilne pravice) odvisna od števila ha in gornji zneski na ha so tudi omejeni. To pomeni, da bi npr. odločitev, da bi te subvencije prejeli samo ekološki kmetje, zmanjšalo črpanje razpoložljivih finančnih sredstev in takoj bi se naš status iz neto prejemnika denarja iz Bruslja spremenil v neto plačnika in kmetijstvo kot celota bi imelo manj sredstev na razpolago. Bi pa morali povečati razlike v plačilih vezanih na okolje, kjer pa tudi konvencionalni kmetje z dobro kombinacijo KOPOP zahtev zbere enako ali celo več na ha kot ekološki pridelovalec. To bi bil en vzvod za povečanje obsega ha v ekološki pridelavi – vendar to ni dovolj. Potrebno je povečati tudi število strokovnjakov, ki bodo ekološkemu kmetu na razpolago za svetovanje, pomoč, razvoj trženja in povezovanje. In informirati množico lastnikov kmetijskih zemljišč z danes še konvencionalno pridelavo, da bi se preusmerili v ekološko ter ponudili večje količine ekoloških pridelkov tudi za trg, čeprav je vsaka ekološka pridelava – tudi samo za oskrbo lastne družine – družbeno koristno delo.

## **Veliko govorimo o samooskrbi države, a npr. pridelamo le 30 % zelenjave in ravno ti zelenjadarji so še posebej obdavčeni in kontrolirani. Ali ni to noro in skregano z vsako logiko?**

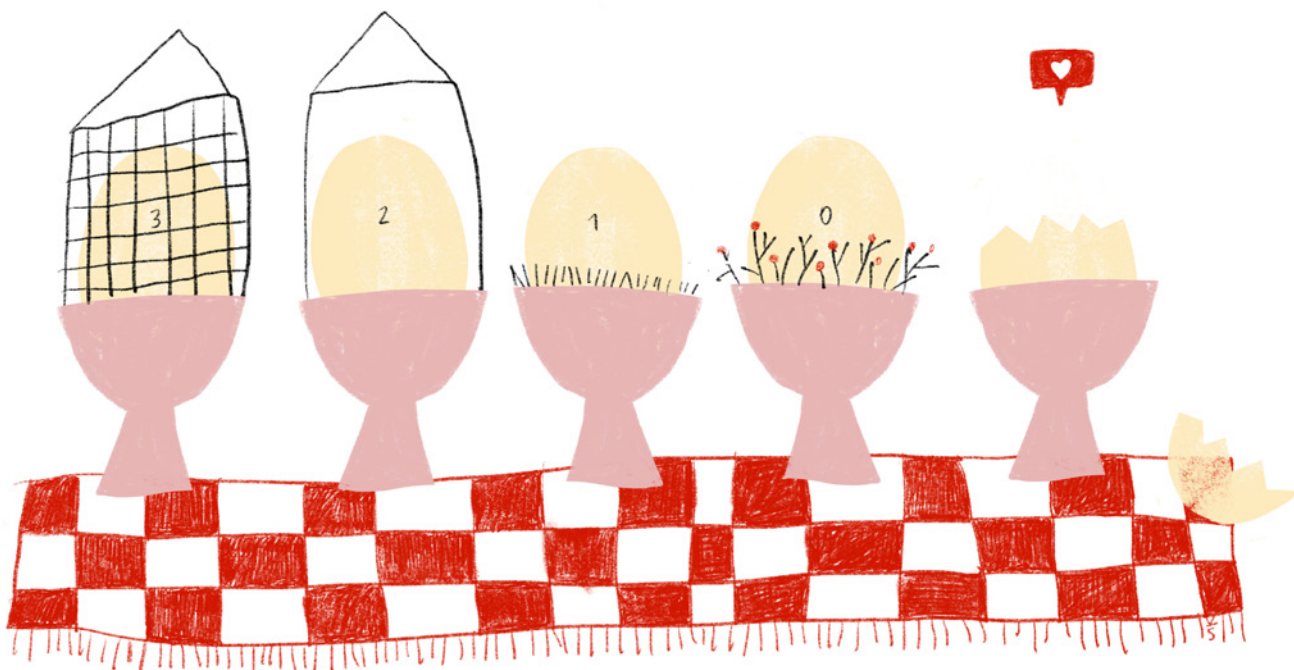
Takih primerov se je prav v zadnjih nekaj let nakopičilo več, saj odločevalci vsak odklon rešujejo z dodatnimi administrativnimi ovirami (davčne blagajne, nov prispevek za dopolnilno dejavnost za zavarovanje) in ukrepi (majhni pridelovalec ne more prodajati javnim ustanovam, javne ustanove zahtevajo e-račune, kar je preveč zahtevno za večino ostarelih kmetov, kmet ne sme prodajati pridelkov sosednjega kmeta na tržnici, če nima registrirane dopolnilne dejavnosti, kar onemogoča tudi minimalno sodelovanje med kmeti, da bi si pomagali,...). Še večji problem pa je, da vsem v sistemu, ki uvažajo in distribuirajo več kot 150.000 t /

leto zelenjave bolj ustreza nabava vseh vrst zelenjave na kamion v tujini na npr. eni lokaciji veletržnice v Italiji, kot zbiranje količin po majhnih kmetijah, kjer so tudi stroški pridelave večji kot na velikih površinah v tujini. Glede samooskrbe pa je še dosti bolj kritična trajna izguba kmetijskih obdelovalnih površin, ki se je po osamosvojitvi ekstremno povečala zaradi pozidav zlasti na ravninskih območjih in se to se še kar naprej dogaja – od npr. 100 ha zemljišča za Magno, letališče v Mariboru, kjer je naslednjih 300 ha pod vprašajem do avtocestnega priključka iz Koroške v Savinjsko dolino sredi polj po ravnini. Priderek 1 ha pšenice zadosti po energiji letno potrebe za 50 ljudi – to pomeni za 100 ha trajna izguba hrane (ali večja potreba po uvozu) za 5.000 ljudi! In kje je tu samooskrba in zagotavljanje prehranske varnosti v Sloveniji? In v več kot 200 občinah po Sloveniji je baje že rezerviranih za nadaljnjo gradnjo po občinskih prostorskih načrtih še za skoraj 50.000 ha zaenkrat še kmetijsko obdelanih površin, ki so opredeljena kot zazidljiva!

## **Če že subvencije ali denarna pomoč, potem le za ekološko kmetijstvo še posebej za ekološko zelenjadarstvo, sadjarstvo jagodičevje, oreščke, kaše... Kaj pravite na to?**

Ko nekoč v prihodnje morda v EU ne bo več t. i. plačilnih pravic, takoj podprej tudi sama tak predlog, v tem trenutku pa bi to pomenilo izpad denarja za državo, ki ne bi imel smisla v primerjavi z drugimi državami, ki bi to prejemale. Posebno podporo tem panogam, ki ste jih omenili, sem sama pričakovala od ukrepa v programu razvoja podeželja t.i. »start up« za majhne kmetije, kjer lahko z jagodičevjem, zelišči, predelavo žit ali ekološko zelenjavo v plastenjaku že na majhni površini poskrbiš za delovno mesto. Žal pa se je lanski razpis usmeril v manjše živinorejske kmetije, ki zaradi te pomoči ne bodo bistveno napredovale in si nikakor ne bodo ustvarile prihodka za nova delovna mesta.

## **V Sloveniji namreč pridelamo in zagotovimo le 20 %, preostalih 80 % uvozimo iz drugih držav, medtem ko povpraševanje po eko-živilih raste za prib. 10 % letno, navaja Inštitut za trajnostni razvoj. Nekateri študentje na podlagi teh podatkov vidimo ekološko kmetovanje kot priložnost za nas bodoče agronome. Kateri pomembni izzi-**



### vi mislite, da nas čakajo na naši nadaljnji karier- ni poti?

Dejstvo, da smo z ekološkimi pridelki slovenskega izvora le 20 % samooskrbni in da jih uvažamo iz Avstrije, Italije in še od marsikje, je rezultat napačne kmetijske politike, ki še ni prepoznala tržne priljubljenosti ekološkega kmetijstva za okoljsko občutljivo Slovenijo. Vaš največji izziv je prav gotovo spremeniti usmeritve kmetijske politike zlasti v pripravi za naslednje programsko obdobje po letu 2020, ko si bodo države same postavljale svoje prioritete in cilje do leta 2027, da ne bo ponovno večina sredstev usmerjena v intenzivno/industrijsko kmetijstvo in k velikim akterjem ter bo dana prva prioriteta ekološkemu kmetijstvu. Povezovanje in sodelovanje za skupni nastop na trgu je ena največjih šibkih točk večine kmetov in če bi to spremenili, bi bil prav tako narejen velik korak naprej. Preprečiti, da bo večina slovenskega govejega mesa prodanega v tujino in da slovenski potrošniki pojedjo vse več »užitnih klavničnih odpadkov« predelanih v mesne izdelke, kjer je cena za 1 kg 3-4 EUR. Slovensko konvencionalno mleko gre v izvoz in uvažamo avstrijsko ekološko mleko po višjih cenah namesto, da bi tudi del slovenske mlečne prireje zlasti na travnatih območjih preusmerili v ekološko.

### Nekaj časa ste bili tudi na ministrstvu za kme- tijstvo. Ali ste v tem času lahko kaj pripomogli ekološkemu kmetijstvu, morda tudi kot smo že prej omenili z zvečanjem subvencij za ekološko in zmanjšanjem za konvencionalno?

Ker je bil to zaključek prejšnje finančne perspektive, ni bilo možno vplivati na razporeditev sredstev v programu razvoja podeželja, ampak na izvedbo nekaterih razpisov z npr. spremembo v točkovanju projektov ekoloških kmetij ter dati ekološkemu kmetijstvu pomen v različnih dokumentih. Tako se od takrat v letnem poročilu o kmetijstvu vsako leto tudi analizira stanje ekološkega kmetijstva, izdelani so bili strateški cilji do leta 2020 in ekološko kmetijstvo je postalo med uradništvom tema, ki ni več deležna posmeha – celo posebne pozornosti zlasti inšpekcijskih služb, čeprav so prav ekološke kmetije edine v Sloveniji, ki so vse prekontrolirane vsaj 1x letno s strani certifikacijskih organov! V letu 2012 smo na ministrstvu pripravili analizo, zakaj se ekološko kmetijstvo ne razvija, kot je bilo načrtovano v Akcijskem načrtu za njegov razvoj do leta 2015 z namenom, da bi se v sedanjem programskem obdobju napake odpravile. Žal, se to ni zgodilo, po mojem odhodu z ministrstva pa sem dobila občutek, da se ekološko kmetijstvo spet zapostavlja in sprejetih je bilo celo nekaj odločitev (zlasti znižana subvencija za ekološko travinje ob hkratni zahtevi po

večji obtežbi), ki so povzročile stagnacijo v razvoju. Na drugi strani pa številne zahodne države izjemno povečujejo obseg ekološke pridelave in promovirajo ekološko in lokalno pridelavo, pri nas pa je pomembno samo, da je lokalno – ne glede na način pridelave.

**V zadnjih letih v Sloveniji zaradi napačne kmetijske politike in že omenjenih subvencij propadajo manjše kmetije, ki smo mnoge prispevale v okolico zelenjavo in podobno. Malo slikovito povedano, pojedjo jih večje, predvsem živinorejsko usmerjene kmetije, katerim je uničevanje okolja in pitne vode postalo nekaj normalnega oz. celo potrebnega za preživetje. Ali ni to zastrašujoče že za nas kaj šele za naše otroke in naslednje generacije?**

Večina evropskih držav beleži trend zmanjševanja števila kmetij, kar pomeni, da nekateri (zlasti ostareli lastniki brez naslednikov) opuščajo kmetovanje in v ravninskem delu Slovenije ta zemljišča prevzemajo dejansko največje živinorejske kmetije, da si zmanjšajo obtežbo GVŽ/ha in so še v skladu z nitratno direktivo, čeprav na nekatera zemljišča več 10 km stran od kmetije nikoli ne bodo pripeljali živinskih gnojil, da bi

bila enakomerno pognojena. Prav tako je ekonomsko vprašljivo, ali se pozitivno izide obdelovati te majhne parcelice z velikimi stroji. Na drugi strani pa v hribih ostaja ponekod tudi neobdelano in se zrašča – to se je zgodilo tudi do leta 2015 na okoli 300 ekoloških hribovskih živinorejskih kmetijah, ki so izstopile iz kontrole, če bodo opustile živinorejo. Tam, kjer prevladuje travinja (zlasti v hribih ob težjih obdelovalnih pogojih), je živinoreja s prežvekovalci edini smiselni način rabe teh kmetijskih površin. Na ravninskih območjih, kjer je v večini tudi zaloga podtalnice kot vir pitne vode, pa je potrebno razvijati živinorejo zelo pazljivo. Kmetije iz vodovarstvenih območij nikakor ne bi smele dobiti gradbenih dovoljenj za hlev na gnojevko – izključno na nastilj, kjer bi hlevski gnoj kompostirali in ga z manj negativnimi vplivi uporabili. Seveda pa ni samo živinoreja grožnja kakovostni pitni vodi – zlasti uporaba pesticidov tako v kmetijstvu kot tudi v komunalni dejavnosti. Podatki lani objavljenega poročila o izvedbi Akcijskega načrta za trajnostni rabo pesticidov na spletu UVHVVR kažejo, da je v kar 85 % vzorcev pitne vode (na pipi) prisotnost pesticidov, kar pod vprašaj postavlja tudi v ustavo zapisano pravico do vode, ki nam ne bo prav nič pomagala, če bo voda v podtalnici onesnažena in bomo vsi kupovali pitno vodo v plastenkah, če ne bomo ohranili kakovostne pitne vode na pipi.

**Kmet ni le pridelovalec hrane, temveč tudi upravlja z okoljem in naravnimi viri, kot so zemlja, voda, zrak, biotska raznovrstnost, kvaliteta katerih je v veliki meri povezana tudi s kvaliteto našega zdravja in počutja. Kakšne prednosti na tem področju ponuja nasproti konvencionalnemu načinu ekološki način kmetovanja?**

Ekološko kmetijstvo naslavlja vsa pomembnejša razvojna vprašanja in skrbi prebivalcev Evrope. Poleg kakovostne hrane brez agrokemikalij, ki je lahko vir zdravja, ponuja odgovore na številna okoljska vprašanja, ki jih je v zadnjem stoletju zagrešilo intenzivno/industrijsko/kmetijstvo. V osnovi je ekološka kmetija popoln model t. i. »krožnega gospodarstva« in ima manjši okoljski/ogljčni odtis ter porabo energije za enoto pridelka. Izpolnjuje najvišje standarde dobrega počutja živali, ne uporablja GSO, preventivne rabe an-



tibiotikov... Glavni problem pa je, da tega odločevalci še niso dojeli in prav z zanimanjem bom sledila, kaj bo na to temo napisanega ali izrečenega v predvolilnem obdobju in kaj realiziranega. Za preveritev politike v praksi je potrebno slediti finančnim tokovom – če bo večino subvencij in javnega denarja še naprej prejemalo industrijsko kmetijstvo, je odgovor na dlani.

**V Sloveniji je z ekološkim kmetijstvom skoraj 5 % kmetijskih gospodarstev in nekaj manj kot 10 % vseh kmetijskih zemljišč. Kaj bi lahko naredili kot država, da bi povečali te deleže in kaj bi lahko storili sami?**

Ekološko kmetijstvo bi morali prepoznati kot pomembno usmeritev Slovenije, ki se sicer razglaša za zeleno, trajnostno in zdravo destinacijo tudi v turistični strategiji. In potem vse aktivnosti in ukrepe ter tudi prednostno financiranje usmeriti v ta del kmetijstva. Samo subvencija na ha ni dovolj – potrebni so vsi drugi spremljevalni ukrepi – od svetovanja, izobraževanja na vseh nivojih, poenostavitve naročanja hrane v javnih zavodih, kjer bi bila za majhne otroke na razpolaga 100 % ekološka hrana, več podpore raziskavam za ekološko kmetijstvo in uvedbo novih tehnologij (npr. robotizacija zatiranja plevelov na njivah!), olajšanja dostopa na trg tudi majhnim ekološkim kmetijam, uvedbo zelene davčne politike, ki bi pocenila ekološko pridelavo... veliko je možnosti, samo prave strateške odločitve je potrebno sprejeti. Sami pa seveda odločamo o razvoju s svojim nakupom - ko kupimo ekološko, damo signal trgovcu, kaj naj nabavi pri kmetu. In sami si lahko tudi na okenski polici, balkonu, vrtu in sadovnjaku ali njivi, če jo imamo, pridelamo vsaj nekaj ekoloških živil – zlasti sveže zelenjave in sadja, ki sta v trgovinah s pesticidi najbolj obremenjeni skupini živil. V vsakem drugem nakupu prinesemo domov tudi nekaj ostankov pesticidov v sadju in zelenjavi, čeprav so vsi večinoma pod politično dogovorjeno mejno vrednostjo ostankov in to potem velja zakonodajno kot varno živilo.

**Razlogov za preusmeritev v ekološko kmetovanje je več, od naravovarstvenih, psihofizičnih ali zdravstvenih, gospodarskih, socialnih in svetovnonazorskih. Kateri so za vas najpomembnejši in katerega kot družba najbolj potrebujemo?**

Da nekaj v resnici uspe in se spremeni, mora biti uravnoteženo. Vedno pa je nekaj zagnanih posameznikov, ki vidijo več in dlje kot večina ostalih. In imajo največkrat zaradi drugačnih nazorov tudi težave v družbi. Če so pred 20-imi leti, ko smo v letu 1998 začeli izvajati v Sloveniji prve kontrole, za preusmeritev prevladovali zdravstveni razlogi in svetovno nazorski pogledi, povezani s skrbjo za okolje, je danes ekonomsko-tržni motiv prevladujoč pri kmetijah v preusmeritvi. In tudi to ni narobe, če kmetija oz. vodja in njegova družina ali sodelavci sprejemajo tudi koncept vseh štirih IFO-AM principov, ki veljajo za ekološko kmetijstvo. Samo zamenjava konvencionalnih sredstev in sort za ekološke ter upoštevanje evropske zakonodaje namreč ni dovolj, če na ekološkem posestvu v suženjskih razmerah delajo begunci iz Afrike, kar se verjetno tudi dogaja kje v Sredozemlju.

**Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede Univerze v Mariboru je edina izobraževalna ustanova v Sloveniji, ki ponuja enovit dodiplomski študijski program Ekološko kmetijstvo. Menite, da bi bilo možno, da bi v prihodnje celotna fakulteta postala ekološka in kako vidite, da bi se to lahko zgodilo? Opažate, da je med študenti zanimanje za ekološko kmetovanje?**

Moja vizija je bila nekoč prav to, da bi ekološko kmetijstvo postalo temeljna usmeritev naše fakultete, kjer bi v okviru Inštituta za ekološko kmetijstvo ponujali tudi številne druge storitve – poleg raziskovanja in izobraževanja tudi preizkušanje sredstev, tehnologij, svetovanje, izdelava preusmeritvenih načrtov z ekonomiko pridelave kot temelj za odločitev v kontrolo... Zanimanje študentov za ekološko kmetijstvo je precejšnje – tudi s strani študentov drugih programov (zlasti univerzitetnega študija), ki zelo pogosto za diplomu izberejo temo s področja ekološkega kmetijstva. Sam vpis pa je odvisen tudi od aktivnosti osebja fakultete in v prejšnjih letih, ko je bilo več prireditev in drugih aktivnosti s področja ekološkega kmetijstva, je bil vpis večji kot zadnji dve leti, ko beležimo nekoliko manjšega. In letos prvič ni bila organizirana strokovna ekskurzija na BioFach v Nemčijo, kamor smo več kot 10 let peljali vse generacije študentov Ekološkega kmetijstva, Agronomije in univerzitetnega študija

Kmetijstvo oz. po novem Agrikulture in okolja. So pa študentje na študijskem programu Ekološko kmetijstvo iz vse Slovenije, večinoma tudi z višjim povprečnim uspehom, več jih ima zaključeno maturo in tudi pogosto odidejo na Erasmus v tujino.

**Študentje večino časa na fakulteti preživimo v predavalnici. Menim, da bi lahko študentje veliko koristnega počeli in naredili za širšo okolico že tekom samega študija. Zakaj nismo toliko del konkretnih izzivov in rešitev v praksi, v realnem svetu?**

Prav te majske dni so študentje tretjega letnika Ekološko kmetijstvo na tržno usmerjenih ekoloških kmetijah od Lendave do Tolmina, spremljajo kontrolorje pri izvedbi kontrol in pomagajo pri poskusih v okviru različnih raziskav. Študentje ekološkega kmetijstva in agronomije imajo kot del študijskega programa z možnostjo vpisa v diplomu poleg redne prakse oz. po novem praktikuma oditi še na dodatno enomesečno prakso na eno od ekoloških mojstrskih kmetij pri nas ali tudi v tujino. So pa prav v zadnjem obdobju s spremembo študijskih programov prakso okrnili – študentje prvega letnika ekološkega kmetijstva bodo imeli namesto prakse na posestvu in na ekoloških kmetijah po novem mikrobiologijo kot edini v visokošolskem strokovnem programu. Sodelovanje pri reševanju izzivov v okolju pa je odvisno od aktivnosti študentov. O izgubi 100 ha za lakirnico v isti občini, kjer je fakulteta, ni bilo slišati ničesar ne od študentov in ne od zaposlenih na fakulteti za kmetijstvo. In ne nazadnje – večina tistih, ki ob študiju iščejo tudi plačana dela izven domačih kmetij, se večinoma ne odločijo za delo v kmetijstvu, temveč prej npr. v gostinstvu. Ob iskanju delavcev za sezonska dela na fakultetnem posestvu, naših študentov pri rezi, vezanju šparonov ali obiranju sadja in grozdja, razen obvezne prakse, vnesene v urnik, ni!

**Kaj menite, da bi lahko spremenili ali izboljšali v obstoječem šolskem sistemu, da bi se prihajajoče generacije, mladi, bolj zavedali pomena ekološko pridelane hrane?**

Zagotovo bi morali to tematiko vključiti v vse stopnje izobraževanj – od vrtcev, preko osnovnih šol, kjer preko oskrbe šolskih ekoloških vrtov in obiskov ekoloških kmetij v okviru naravoslovnih predmetov, deloma to že poteka, do srednjih šol in študijskih programov, namenjenih izobraževanju pedagoških in zdravstvenih delavcev. Slednjim z vidika kakovosti hrane in vplivu izpostavljenosti zlasti pesticidom. V t. i. materinske šole za nosečnice bi prav tako morali vključiti pomen ekološke hrane za razvoj plodu in majhnih otrok – seznaniti jih o možnih posledicah prisotnosti tudi majhnih količin pesticidov v hrani in vodi. Tematika ekološka živila bi morala biti vključena tudi v gostinske in turistične šolske programe – z vidika kakovosti in ponudbe certificiranih ekoloških jedi. V ta namen smo pripravili nedavno tudi enostaven priročnik, ki je na voljo tudi na spletu <http://www.fk.uni-mb.si/images/Projekti/EkoGastro/EKO-GASTRONOMIJA-FKBV-UM-2018-LOW-EI-B.pdf>

Glede na trende povečanja obsega ekološke pridelave na svetu, ko je le-to postalo sestavni del kmetijstva in ni več samo tržna niša, pa si danes nobenega kmetijskega in živilskega izobraževalnega programa ne predstavljam brez vsaj enega ali več predmetov s področja ekološke pridelave in predelave. Tako smo zasnovali leta 2006 tudi Bolonjske programe na naši fakulteti, da imajo vsi programi vsaj predmet Osnove ekološkega kmetijstva in se vsi študentje seznanijo s principi ekološke pridelave, zakonodajo, označevanjem, kontrolo, trženjem, okoljskimi vidiki in trendi. Študij Ekološko kmetijstvo pa je poglobitev vsega tega in interdisciplinarno povezan tudi s številnimi drugimi temami in področji, kot je npr. tudi turizem. Žal, pa od prihodnjega študijskega leta dalje npr. na programu Vinogradništvo, vinarstvo in sadjarstvo predmeta Osnove ekološkega kmetijstva več ne bodo poslušali, predmet Ekološko sadjarstvo in Ekološko vinogradništvo pa poteka samo na študijskem programu Ekološko kmetijstvo, na univerzitetnem programu pa so par let nazaj obseg predmeta iz 5 ECTS spremenili na 3 ECTS. Tako zaključujem, da gre po 13-ih letih od uvedbe teh tem v redne študijske programe na naši fakulteti, kjer je ekološko kmetijstvo najbolj zastopano med vsemi slovenskimi visokošolskimi ustanovami, tudi pri nas trend prav v obratno smer, kot bi bilo pričakovati.



Konec lanskega leta so bili v reviji *Ökologie und Landbau* objavljeni rezultati ankete med nemškimi študenti kmetijstva, kjer je glavna kritika, da se v času študija ne naučijo dovolj o ekološkem kmetijstvu in si morajo ta znanja sami iskati izven univerz, čeprav je npr. na univerzi v Kasslu celoten program študija kmetijstva izključno ekološki in tudi na številnih drugih univerzah so študijski programi ekološkega kmetijstva oz. vsaj moduli. Glede na cilj trenutne nemške vlade, da bi naj do leta 2030 dosegli 20 % delež ekološke pridelave na površinah v Nemčiji, je ta zaskrbljenost tudi upravičena. V Sloveniji pa kakih uradnih ciljev v tej smeri ni in je vse prepuščeno trenutnim odločitvam posameznih vodstev fakultet, v katero smer se bodo programi razvijali.

### **Kakšne priložnosti in možnosti, razen živinoreje in povezanih dejavnosti, vidite za ekološko kmetovanje v Sloveniji na hribovitih območjih?**

Turizem na podeželju v kombinaciji z ekološkim kmetijstvom je po mojem mnenju lahko zmagovita kombinacija za hribovita območja. Primerov dobrih praksi turističnih ekoloških kmetij je že kar precej, čeprav

so tudi tu potrebne še nadgradnje, da bodo gostje resnično jedli tudi ekološko hrano ob obisku teh kmetij. Sicer pa je na resnično strmih legah živinoreja (zlasti drobnica) idealna rešitev, da preprečimo zaraščanje, saj najbrž ne potrebujemo še večjega deleža gozda na teh območjih. Kjer naklon in lega omogočajo, je možno tudi sadjarstvo - zlasti travniški sadovnjaki ali za podaljšanje ponudbe jagodičevja v poletje tudi nasadi jagod ali drugih vrst tudi na višjih nadmorskih višinah. Večina hribovskih kmetij je pol stoletja nazaj povsod imela tudi kakšno njivo z ržjo, vrtninami ter krompirjem za lastne potrebe ipd. Ta živila bi v ekološki kakovosti spet lahko ponudili tudi turistom. Za viške pa je možna predelava, kjer je zaradi zapletenosti in zahtevnosti registriranja dopolnilne dejavnosti za starejše lastnike prej utopija kot realnost. Za mnoge hribovske kmetije je sicer gozd glavni vir prihodkov, ki daje možnost tudi razvoju dopolnilnih dejavnosti s tega področja ali tudi kakih drugih - npr. nabiranje in ekološka predelava gozdnih plodov.

**Miroljubno kmetijstvo velja za posebno usmeritev ekološkega kmetovanja, med drugim deluje tudi brez živinoreje oz. koriščenja živalskih**

## **produktov. Glede na vse bolj odmevna dejstva o škodljivosti živinorejske panoge kmetijstva za okolje in naravo, kaj menite, kakšno priložnost ponuja tovrsten rastlinsko usmerjen način pridelovanja naše hrane?**

To je lahko ena od alternativ v okviru ekološkega kmetijstva, ki pa bi morala imeti svoja pravila zapisana v obliki standarda ter tudi preverjena s strani certifikacijskih organov, če bi želeli tak način predstaviti tudi potrošnikom na izdelkih. Podobno kot je urejeno za biodinamično kmetijstvo in kolektivno blagovno znamko Demeter. Ekološko kmetijstvo je živalske proteine (kostna, mesna moka) kot krmo živalim zavrnilo že desetletja nazaj, ko so konvencionalni kmetje tako krmo (pa tudi npr. iztrebke kokoši) uporabljali do pojava BSE tudi pri nas. Predelani klavnični odpadki, krvna moka, perje, roževina ipd. se danes v ekološkem kmetijstvu lahko uporabljajo kot gnojilo, so pa nekatera združenja (npr. nemški Bioland, Naturland, Bioavstrija in tudi naše Biodar) tovrstne proizvode tudi prepovedala. Če je osnova ekološkega kmetijstva krogotok hranil in energije, je živinska gnojila na primeren način (idealno je kompostiran hlevski gnoj) in v dopustnih količinah možno tudi zelo koristno uporabiti. Vse več pa je tudi ekoloških kmetij brez živinoreje, ki pa potrebna hranila – zlasti dušik - vnašajo s pomočjo metuljnic, kjer pa na taki njivi leto ali dve v kolobarju ni komercialnega pridelka. Zato taka kmetija potrebuje za svoje preživetje tudi več površin, da si tak tradicionalni koncept kolobarja, ko lahko dve leti njiva »počiva«, tudi privošči. In seveda mora to realizirati tudi z višjo prodajno ceno.

**Danes mnogi vemo, da je prehranska varnost povezana z načinom prehranjevanja, da je prav živinoreja tista panoga v kmetijstvu, ki zaradi potrate površin in energije najbolj prispeva k lakoti in prehranski ogroženosti človeštva. Kaj menite o tem in kdo danes odloča o tem, kako se prehranjujemo, kajti še samo nekaj desetletij nazaj smo se prehranjevali popolnoma drugače ?**

O tem lahko razpravljamo z različnih vidikov – vendar nenazadnje vsak sam sebi daje hrano v svoja usta in je sam odgovoren za to, kaj, koliko in na kakšen

način pridelano oz. predelano hrano zaužije. In s svojo odločitvijo daje tudi signal trgovskim sistemom, po čemer povprašuje. Tiste artikle, ki ne gredo v promet, hitro umaknejo s polic. In naročijo pri kmetih to, kar gre. Na drugi strani pa v času, ko več kot 80 % hrane kupimo v trgovskih sistemih, le peščica komercialistov odloča o artiklih, ki bodo na polici in mi izbiramo med živili v različnih embalažah, ki so v resnici zelo podobni, če ne celo enaki, spakirani za različne naročnike. Seveda pa je informiranost, znanje in odmaknjenost večine urbanega prebivalstva od kmetijske pridelave dejstvo, ki v veliki meri vpliva na njihove odločitve. Večina tudi pričakuje, da bo hrana vedno zelo poceni, kar pa ob upoštevanju okoljskih standardov in standardov dobrega počutja živali ni možno.

**Bi se strinjali z našimi ugotovitvami, da ekološko kmetijstvo še težje zagotovi prehransko varnost človeštva, trenutnemu načinu prehranjevanja, s toliko porabe mleka, jajc in mesa dnevno, kajti v ekološko kmetijstvo ne sodijo velike farme, kjer bi lahko pridelali na malem prostoru veliko mesa, mleka ali jajc. Torej lahko trdimo, da po ekoloških standardih za živinorejo enostavno ni realno zadostiti potrebam človeštva po mesu mlečnemu in jajc. Tako se rešitev ponuja sama od sebe; porabe manj živalske hrane, oz. težiti, da smo lahko enkrat brez nje in vzpodbujati ekološko sadjarstvo, zelenjadarstvo ter ostalo direktno hrano za ljudi, tudi finančno.**

Če je globalni podatek, da se kar 70 % svetovne pridelave vseh žit porabi v živinoreji (in globalno se tudi več antibiotikov porabi v živinoreji v primerjavi s humano medicino), je odgovor enostaven. Pojesti nekaj manj mesa v obrokih zahodnih držav bi pomenilo tudi manj bolezni sodobnega sveta in ponudilo več rastlinskih beljakovin in energije za tiste, ki danes stradajo. Hkrati pa bi to zmanjšalo tudi emisije toplogrednih plinov, globalno porabo vode v kmetijstvu ter prineslo tudi druge pozitivne okoljske učinke.

Pripravila: Valentin Gorjanc, študent na fakulteti za kmetijstvo in Stanko Valpatič



# Veganki iz ekipe »Klepet ob kavi« v visoko dinamičnem življenju

Kaj pomeni biti vegan na snemanjih, v pisarni, na terenu in na potovanjih?

Jasmina Kandorfer, raziskovalka in voditeljica televizijske oddaje »Klepet ob kavi«, ter urednica Neja Pevec sta veganki že nekaj let. Jasmina ni mesa nikoli jedla in ko jo je pred leti prijatelj vprašal, kaj pravzaprav je, sta skupaj ugotovila, da spada med vegane.

Tudi danes Jasmina pravi: »Nimam rada oznak, predalčkov, jem tisto, po čemer se dobro počutim in kar zadovoljuje moje dnevne potrebe visoko intenzivnega življenja, saj na TV3 vsak dan predvajamo sveže oddaje »Klepet ob kavi«. V etru smo s ponovitvami kar 14-krat tedensko, poleg tega še predavam, pišem knjige in članke, vodim delavnice, se dogovarjam za sodelovanja ter iščem dobra, zaupanja vredna orodja za višjo kvaliteto sodobnega življenja. Resnično potrebujem podporo tudi na fizični ravni, ki mi jo nudi veganska prehrana.«

V 4. sezoni oddaje je v ekipo povabila tudi Nejo Pevec, s katero je intervju opravila kar preko telefona s Havajev, v času, ko je bila na potovanju okrog sveta. Pravi namreč, da jo je takoj začutila, saj ji veganska hrana tudi omogoča pretočnost in lažjo zaznavo energij okrog sebe. Da je bila za mesto urednice izbrana 28-letna veganka praktično brez televizijskih izkušenj, so zaslužni tudi njen življenjski slog, moralne vrednote in dejstvo, da se je bila pripravljena učiti, kajti zaveda se, da je tudi znanje velikokrat ovira.

Neja svojo pot do veganstva razlaga takole: »Za veganstvo sem se odločila iz povsem moralnih razlogov. Najprej sem izločila meso, ki ga ne uživam že nekje od svojega 12. leta. Potem sem se pozanimala tudi glede dejanskega stanja v industriji jajc in mlečnih izdelkov, kar je vodilo k izločitvi vseh živil živalskega izvora. Veganstvo je ustrezalo tudi mojemu fizičnemu telesu in hvaležna sem, da sem se odločila zanj!«

V oddaji Klepet ob kavi na TV3 tako najdete kup veganskih tematik, redno gostuje tudi dr. Miloš Židanik, ki je zaupal svoj pogled na svet in lastne izkušnje. Gostili so tudi nekaj slavnih veganov, druge doktorje in strokovnjake ter predstavljali preproste načine za pravo veganskih kulinaričnih presežkov.

Kljub temu, da se celotna ekipa Klepet ob kavi ne prehranjuje vegansko, pa med snemanjem uživajo striktno vegansko prehrano in tudi najbolj zapriseženi vsejedci so ugotovili, da je to odlična izbira, če želijo biti bolj produktivni, skoncentrirani in fokusirani.

Jasmina opisuje: »V najbolj prestižnih produkcijah na svetu vedo, da mora biti hrana, ki jo strežejo ekipi, čim lažja, pretočna, brez mesa in mlečnih izdelkov, saj bo tako delo lažje in učinkovitejše. To sem ugotovila tudi sama in tudi ostali člani ekipe so nad takšno hrano navdušeni. Vedno znova jih presenetijo, kaj vse se da, saj večina misli, da je biti vegan zelo omejujoče pri hrani, kar pa vsekakor ni res.«

Tudi Neja navdušeno zaupa: »Res sem vesela, da mi služba omogoča kuhan veganski obrok, za kar sem seveda izjemno hvaležna, še zlasti, ker se zavedam dejstva, kakšna redkost je to.«

Nekaj časa je ekipi veganske obroke pripravljala Mateja Ulaga, preizkusili pa so tudi druge kuharje, tudi restavracijo Taman, kjer ponujajo ekološko hrano. Mateja Ulaga je poskrbela celo za dostavo, recikliranje posod, v katerih je bila hrana dostavljena, morebitne ostanke pa so pojedle koze. Všeč nam je tudi, da kuha na živem ognju.

Za dopoldansko malico tako Neja kot Jasmina prisegata na kakšen kos doma pečenega kruha, na katerega namažeta veganske namaze Vege&dobro, ki vsebujejo tudi dovolj beljakovin in so nasploh zelo hranljivi in okusni.

### Primer malice:

- kos kruha iz kvinoje in chia semen (vegansko in brez glutena);
- namaz iz volčjega boba (spomladi obvezno iz čemaža, novo odkritje pa so vršički);
- nekaj kaljenih sezamovih in sončničnih semen ter kakšen list zelenjave.

»To je tudi malica, ki si jo pripravimo za s sabo, kadar se odpravimo na teren. Nikoli namreč ne moremo zagotovo vedeti, ali bo možno dobiti veganski obrok, zato se je bolje pripraviti in prinesiti kaj s seboj. Dobra rešitev so tudi že pripravljene veganski polpeti Vege&dobro, saj so hranilno zares najbolj uravnoteženi. Zadnje čase v naši ekipi z vegansko hrano rada eksperimentira tudi vodja projektov Živa Leskovšek, ki se sicer ukvarja z glasbenim zdravljenjem. Sploh po posvetovanju z Jeleno Dimitrijevič je svojo prehrano obarvala povsem rastlinsko in ko jo združi s svojimi

kuharskimi sposobnostmi in voljo do eksperimentiranja, resnično nastajajo kulinarčni presežki, s katerimi razvaja celo ekipo.«

Jasmina in Neja pa izpostavita tudi dejstvo, da biti vegan še ne pomeni biti zdrav in brez težav s kilogrami. Veliko je veganov, ki zaužijejo premalo beljakovin, kar nato kompenzirajo s sladkorjem, pa tudi takšnih, ki bi se želeli prehranjevati vegansko, pa ne vedo, kako, kaj in kdaj. Tako Klepet ob kavi letos prvič pripravlja tudi tečaj celostne preobrazbe, kjer bo certificirana nutricionistka Jelena Dimitrijevič pri prehranskem delu ljudi učila sestavljati obroke in jesti zgolj rastlinsko hrano. Tudi sama je namreč ugotovila, da je to najbolj optimalno za človeka, navsezadnje tudi za celoten planet Zemlja.«

A kako je biti vegan, ko z nahrbtnikom potuješ okrog sveta? Jasmina iskreno odgovori:

»Ni mačji kašelj in, da, bile so situacije, ko moji obroki niso bili povsem veganski. Po svetu sem naletela





Jasmina vizijo sveta, kjer vsa bitja živijo v sožitju opisuje tudi v knjigi «Sporočilo iz druge galaksije», za katero pravijo, da prebujajo dušni praspomin na čase, ko smo živeli v popolni harmoniji in ravnovesju. Zgodba je vredna branja tako za otroke kot odrasle, saj ljudem ne odpre samo oči, temveč tudi srca!

Kaj bi še svetovali vsem ljudem, ki razmišljajo o veganski prehrani?

na dve skrajnosti. Ena je bila ta, da sva s partnerjem veganske restavracije našla na vsakem ovinku, druga pa, da ljudje niso niti vedeli, s čim se vegan sploh prehranjuje in kako preživi! Na potovanju po Sibiriji, kjer smo 14 dni preživeli v naravi s konji, brez civilizacije, v čisti divjini ... tam je bilo težko. Lovci so vmes tudi ustrelili svizca, ki so ga pojedli še isti večer, in potočila sem kar nekaj solz. Konji so sicer s sabo nosili nekaj konzerv fižola in malo zelenjave, a to enostavno ni bilo dovolj, da bi preživela celotno ekspedicijo, zato sem rastlinsko hrano kombinirala tudi z njihovo jedjo iz žit talkanom in domačim sirom, kar pa mi dejansko sploh ni smrdelo. A dejstvo ... takšnega sira ne dobiš nikjer na svetu, saj tudi takšne divjine, kot je v Sibiriji na Altaju, ni več. Na Altaju sem bolj malo jedla zaradi energij, ki so tam prisotne, več niti nisem potrebovala. Tam kot vegan ne preživiš, a so energije in razgledi tako izjemni ... sploh ko vidiš črede divjih konj, ki svobodno tekajo po pokrajini. Na Japonskem je bilo iskanje veganske hrane malo lažje, čeprav se je bilo treba kar znajti, saj so Japonci zelo lojalni do svoje morske prehrane. Nova Zelandija je bila še kar solidna, medtem ko je bila Avstralija na nekaterih delih prava veganska meka! Tudi Havaji in celotna Kalifornija, celo Arizona, imajo mnogo izbire! Po vseh potovanjih ugotavljam, da je Slovenija že kar precej ozaveščena, imamo lastne pridelovalce veganske hrane, restavracije, dogodke ... lahko smo hvaležni!«

Neja: »Zagotovo se je najtežje odločiti in črtati vse tiste stvari, ki jih imaš sicer zelo rad. A boljša kot vsaka sladkarija je čista vest (čeprav je izbira okusnih veganskih priboljškov vedno večja). Zdi se mi, da je veganstvo dobro vpeljevati postopoma – najprej izločiti meso, nato pa še preostalo hrano živalskega izvora. Tudi tisti, ki pravijo, da se vegani samo na solatah, živijo v veliki zmoti. Ponudba veganskih izdelkov tujih in slovenskih proizvajalcev se v trgovinah naglo širi, vse več je tudi veganskih kuharic in receptov. Veganstvo ni nobena modna muha, če pa že, je najboljša možna – hranljiva in zdrava za človeka ter sočutna do živali in planeta.«

Jasmina: »Prvi korak je odločitev. Drugi korak je akcija. Tretji korak je opazovanje. Za začetek naj bo izmerljiv čas vsaj dveh tednov in zagotovo boste opazili takšne razlike v počutju, da bo nadaljevanje veganstva povsem samoumevno. Danes je v Sloveniji biti vegan zelo lahko, saj najdemo vse več veganskih izdelkov tudi v konvencionalnih trgovinah. Če pa malo pobrskamo in razmišljamo vnaprej, pa sploh. To je res največja usluga, ki jo lahko narediš sebi, živalim in planetu.«

Avtor: Jasmina Kandofer

# Vegafest 2018

## SLOVENSKI PRAZNIK VEGANSTVA



### Postavljamo vam kratko uvodno uganko: Kaj imajo skupnega Lewis Hamilton, Ariana Grande, Woody Harrelson, Sia, Peter Dinklage, Nina Osenar in Jadranka Juras?

Vsi so vegani, seveda! Verjetno ste zasledili nov svetovni trend – veganstvo se je iz obrobja družbe preselilo na glavni oder dogajanja. Nič drugače ni v Sloveniji, kjer se vsako leto več ljudi udeleži veganskega izziva, dobivamo vedno nove veganske kuharice, blogi se širijo kot gobe po dežju, prav tako ponudba veganom prijaznih izdelkov v živilskih trgovinah in jedi v restavracijah. A kaj nam bo najokusnejši in živalim najprijaznejši obrok veganske hrane, če ga ne moremo deliti z dobro družbo? Prav to pa je namen festivala veganstva in trajnostnega načina življenja - Vegafesta, ki je v organizaciji Slovenskega veganskega društva v svoji šesti različici potekal v soboto, 5. maja, na ljubljanskem Pogačarjevem trgu.

Na njem je bilo možno poskusiti najrazličnejše veganske jedi (skupaj z Jadranko Juras pa so izbrali tudi najboljšo!), se udeležiti katere izmed treh kuharskih delavnic ali delavnice akrojoge, spoznati projekt Zgodbe veganov (ki, kot pove ime, vsak teden razkrije zgodbo enega vegana ali veganke) ali poslušati katerega od petih glasbenih nastopov, ki so obsegali vse od rapa in beatboxa do akustičnih zvokov kitare – na odru so se nam namreč pridružili hrvaški raper Ifeel ter slovenski duet Jasmina & Pertinach. Vsi obiskovalci, utrujeni od tekmovanja v jedenju banan in prisostvovanja podelitvi medalj najhitrejšim veganskim udeležencem teka trojk, pa so se lahko sprostili v zračni predavalnici, kjer so v prijetni senci ljubljanske stolnice potekale predstavitve hrvaške sočutno-aktivistične skupine Vegan Thugz s podnaslovom *From Facebook to face-to-face compassionate activism* (v angleščini, pod vodstvom Dragana Šurlana) in svetovno znane organizacije za zaščito morskih živali Sea Shepherd, kate-

re vlogo v evoluciji globalnega okoljskega gibanja je, prav tako v angleškem jeziku, številnim poslušalcem predstavil Eugenio Fogli. Obiskovalcev se je trlo tudi na predavanjih Danija Sušnika o argumentih proti veganstvu ter mag. Marka Čenčurja o stališčih znanosti glede veganske prehrane.

Za boljše razumevanje veganske shrambe je bila za obiskovalce pripravljena tudi razstava ‚Kaj vegani sploh jedo?‘ z veganskimi prehrabnimi izdelki ter bogat srečelov, poln privlačnih (in slastnih!) nagrad. Za željne novih doživetij in izzivov je bila pripravljena tudi točka virtualne resničnosti, na kateri so se lahko radovedneži vživeli v tipičen živalski dan, ter prijavnostno mesto Veganskega izziva (slednji sicer poteka skozi celo leto na [www.izziv.si](http://www.izziv.si) ter udeležencem brezplačno postreže z desetinami receptov, člankov, novic in zanimivosti). K obisku so bili toplo vabljeni tudi otroci in štirinožni prijatelji, za katere sta bila pripravljena posebna, zabavna in sproščujoča kotička (za psičke pa poleg vode tudi skledica okusnih veganskih briketov). Na stojnicah so se s svojimi dejavnostmi predstavila mnoga društva za zaščito živali, široka gostinsko in slašičarska ponudba ter različni živalim prijazni iz-

delki za osebno nego, na svoj račun pa so prišli tudi športniki, ki so iskali veganske beljakovinske napitke in ploščice, da o možnostih brezplačne degustacije čokolad, različnih prigrizkov, namazov, napitkov, in podobnih slastnih zalogajev niti ne omenjamo.

Povemo lahko tudi, da se za obisk tega največjega festivala veganstva v Sloveniji odloči vsako leto več ljudi (številka že krepko presega 10.000 obiskovalcev), kar daje zagon in energijo številni skupini prostovoljcev, ki celo leto pripravlja ta veliki dan. Hkrati je omembe vredno tudi dejstvo, da festival ni dobrodejen le za živali ter zabaven in poučen za ljudi, pač pa ima tudi vedno boljši (oz. manjši) vpliv na okolje: letos je namreč pridobil certifikat dogodka brez odpadkov (Zero waste event), na katerem je vstop plastičnim vrečkam, krožnikom in priboru prepovedan.

Ne vem, kako je z vami, mene pa je letošnji Vegafest (ponovno) prepričal, da si že danes označim datum njegove naslednje različice. Se vidimo **11. maja 2019 na Pogačarjevem trgu** v Ljubljani!

Avtorica: Monika Lavrič,  
Slovensko vegansko društvo





## ALI ŽIVALI TRPIJO ENAKO KOT ČLOVEK?

To je eno tistih vprašanj, ki mi ga lastniki živali najpogosteje zastavljajo. To je največkrat povezano z nekim bolezenskim stanjem in kvaliteto življenja, ki je živalim s tem stanjem odvzeta. V zvezi s tem moramo v takšnih trenutkih vedno najprej rešiti majhno dilemo in se vprašati, ali mislimo trpljenje ali bolečino. Običajno je odgovor: »Pa saj je to eno in isto.« No, seveda moram odgovoriti, da to pač ni eno in isto. Živali vsekakor čutijo bolečino dokaj podobno kot človek, sicer z zelo različnim bolečinskim pragom, ki je pogojen z vrsto živali, pasmo, starostjo, vendar bolečino čutijo vse živali. Živali pa trpijo na precej drugačen način kot mi ljudje. Najenostavneje si lahko predstavljamo slednje tako, da rečemo, da trpijo podobno kot zelo majhni otroci oz. otroci, ki še nimajo definirane jaza (to seveda ne pomeni, da živali sebe ne dojemajo kot subjekt). Za žival je trpljenje povezano predvsem s soočanjem ne/varne samote v njim nedojemljivem svetu. Spet so tukaj velike razlike med vrstami, pasmo starostjo; pa vendar je okvirno tako, da npr. amputacija noge veliko bolj prizadene lastnika kot pa psa ali mačko.

Žival dejansko prične trpeti, ko se prične rušiti njihov svet. Rušiti pa se prične zaradi problemov, ki jih imajo z njihovo boleznijo lastniki in ne oni sami. Namreč živali ne živijo sedanjosti v odnosu do preteklosti in/ali prihodnosti, pač pa živijo sedanjost v odnosu do trenutka. Na nek način živali posebljajo budistično maniro živeti v danem trenutku. Tako se seveda ne ubadajo z nečim, kar je bilo oz. z nečim, kar naj bi bilo, pač pa preprosto živijo življenje. Jasno je, da tako trpijo na popolnoma drugačen način kot človek. Pri človeku je trpljenje največkrat povezano z izgubo smisla v odnosu do problema; če mora nekdo fizično prenašati neko breme, bo s tem imel problem. Če ga ne bo v doglednem času rešil, bo seveda tudi trpel. Vendar tukaj prihajamo do bistva, da bo namreč nekdo lahko nosil npr. težak nahrbtnik samo 10 minut in bo obupno trpel, spet drugi pa celo uro, pa ne bo čutil trpljenja. Trpljenje je lahko posledica bolečine, ni pa nujno, veliko pogosteje je kot posledica izgube življenjskega smisla.

Če je meni kot lastniku psa bistveno in ključno, da je oh in sploh lep in čudovit in si ne morem osmisliti, da bi imel npr. tri noge, potem bom, jasno, trpel. Kako in zakaj bom trpel, je druga pesem, ampak dejstvo je, da bom trpel. Ne bo trpel pes, pač pa bom trpel jaz! Kajti jaz ne bom mogel gledati trinogega psa, ki ne gre več v moj kontekst smisla o oh in sploh popolnem psu. Moj pes namreč ne bo imel s tem nikakršnih problemov, prav tako moj pes ne bi imel nikakršnih problemov in seveda niti najmanj ne bi trpel, če bi meni npr. odrezali nogo. Zanj bom jaz popolnoma enak kot pred tem. Spremenjeno stanje živali, ki ni povezano z bolečino, je problem za nas in ne za živali. S tem, ko to postane problem za nas in mi trpimo, lahko to postane (ni pa nujno) tudi trpljenje za našo žival.

Naj dam primer iz prakse: Nekemu psu ugotovimo sladkorno bolezen. Potrebna je dnevna terapija z injekcijami inzulina. To je za lastnika napor, problem in tudi trpljenje, kajti 15 let je živel s svojo mamo, ki ji je moral dnevno aplicirati inzulin in je videl, kako je bilo to naporno, kako je bila s tem omejena v svojem življenju in kako je zaradi tega trpela. Ko mu po-

skušam razložiti, da pes ni njegova mama in da niti najmanj ne bo trpel ob vsakodnevni aplikaciji inzulina, je moj poizkus sprejet z neodobravanjem. Lastnik preprosto noče še enkrat skozi takšno stisko. Psa si je nabavil zato, da mu bo lepo, ne pa da bo podoživljal dramo glede svoje matere. Torej se bo, kar se da hitro, znebil svojega psa z opravičilom samemu sebi, da tako pač ne gre, ker pes preveč trpi. Radikalnega preobrata v razmišljanju seveda ni zmožen. To, da bi dojel, da trpi on in ne pes, da mora pes pod injekcijo zaradi njegove preteklosti in pa, kar je najbolj pomembno v vsej tej zgodbi in tema za kakšno drugo razmišljanje..., da noče dojeti, da je pes s to boleznijo tukaj pred njim tudi zato, da opravi s svojim bremenom glede matere, ki ji je moral 15 let vbrizgavati inzulin.

Vedeti torej moramo, da živali ne trpijo več ali manj kot mi, pač pa na popolnoma drugačen način. Za psa je npr. veliko večje trpljenje, če ga pustimo vse dni samega ob polni skledi briketov kot pa to, da ima tri noge ter skače in se podi na travniku skupaj z nami in našo družino!

Avtor: Demitrij Osterman dr. vet. med.





## Prehranjevanje ni zasebna stvar

Vsakršno posameznikovo obnašanje skupnost presoja in po potrebi ukrepa na mnogotere načine. Določena ravnanja spodbuja (želena), nekatera omejuje (škodljiva), nekatera usmerja (moteča, neželena), nekatera označuje kot moralno nesprejemljiva, nekatera celo prepoveduje (kazniva dejanja). Državni organi to formalno delajo v interesu skupnosti, v resnici pa pogosto v interesu kapitala, družbene skupine pa v interesu organiziranih posameznikov, ki se združujejo na ideoloških temeljih in egoističnih interesih.

Svoboda posameznika je omejena z legitimnimi in legalnimi ter naravnimi pravicami drugih. Družbeno (državno) vmešavanje v naše zasebne zadeve je očitno, vsakdanje in zelo obsežno. Imamo državne prehranske smernice, s katerimi spodbujajo določen način prehranjevanja in druge označujejo kot škodljiva (neželena). Skupnost zapoveduje, da otroci v vrtcih in šolah morajo jesti določeno hrano, z izjemo tistih z alergijami. Na drugi strani je prodaja tobačnih izdelkov omejena in je kajenje v določenih primerih prepovedano, kmalu naj bi prepovedali oglaševanje zdravju škodljivih izdelkov. Tudi na drugih področjih je enako: imamo obvezno šolstvo, obvezne zdravstvene preglede, obvezne tehnične preglede ... imamo omejitve hitrosti – vse, da ne bi škodovali sebi in drugim.

Kot nekakšen moralni imperativ je postavljena dolžnost delati dobro sebi in drugim oziroma vsaj ne delati škode drugim in sebi. Če s kajenjem in podobnimi dejanji škodimo sebi in drugim (pasivno kajenje, nepotrebno trošenje zdravstvenega denarja, trpljenje bližnjih, če kadilec zboli), potem ga je treba na številne načine omejevati, vključno z delno prepovedjo. Dojeli smo, da kajenje in podobno ni zasebna stvar posameznika in začeli ukrepati v pravo smer.

Splošno znano dejstvo je, da prevladujoči način prehranjevanja deluje uničevalno na vseh področjih in je škodljiv za vse: škodimo sebi in drugim (povzročamo škodo naravi - podtalnica, gozdovi, prst, ozonski plašč) in drugim (živali, ljudje), po nepotrebem zbolevalo (zmanjšujemo možnosti zdravljenja drugih, povzročamo trpljenje bližnjih v primeru bolezni), potem bi upravičeno pričakovali, da bi država in družba aktivneje in drugače posegala na tem področju. Dejstvo, da tega nočemo videti, da se delamo, da ne obstaja, da si lažemo, da je to, kar počnemo nujno in naravno ali da bi z opustitvijo tega načina prehranjevanja poslabšali svoje zdravje, ne spremeni krutih dejstev, da z njim uničujemo prav vse. Zaradi gastronomskih užitek uničujemo ta planet, hkrati pa trošimo ogromno denarja, da bi si v vesolju našli novi dom. Tretjina člove-



štva je presitih (predebelih) in zaradi tega bolnih, lačnih je več kot milijarda ljudi, tisoče otrok in odraslih vsak dan umre zaradi lakote ali žeje. Od tod legitimen interes vsakega posameznika, da opozarja na posledice, ki se še kako tičejo tudi njega osebno. Veganstvo je moralna drža posameznika, ki zavrača kakršno koli izkoriščanje živali, pri čemer nihče ne terja in ne pričakuje prav nobenih koristi zase in prav v ničemer ne škodi drugim. Iz te drže je nastala ideologija – ideologija vsesplošnega in vseobsegajočega nenasilja, ideologija ljubezni in empatije, ideologija trajnostnega razvoja, ideologija ohranjanja zdrave Zemlje.

Opozorjanje, da določen slog življenja, predvsem načina prehranjevanja, ni zasebna stvar posameznika, je dolžnost, ki je ni možno opustiti. Pri tem je treba računati na odpor zaradi:

- navad, saj se ljudje istovetimo s svojimi navadami, postanemo navezani nanje in z njimi zasvojeni ter jih ne spreminjamo tudi, če priznamo argumente in dokaze, da nam škodujejo;
- strahu, da bi si z drugačno prehrano škodovali sebi in svojim. Zaradi vpliva šolstva, medijev, strokovnjakov so mnogi iskreno prepričani, da bi z opustitvijo hrane živalskega izvora škodovali svojemu zdravju in zdravju svojih otrok. Zato se sistematično izvajajo nove in nove »raziskave«, o

katerih mediji poročajo in strokovnjaki na kongresih razpravljajo, v katerih dokazujejo pozitiven vpliv živalske hrane na zdravje in opozarjajo na škodo, ki bi jo lahko utrpeli, če bi to hrano opustili;

- zanikanja, da ravna narobe. Nihče ne mara, da ga kdo opozarja (spominja) na neetično ravnanje, za katerega globoko v sebi ve, da je takšno in ga na številne načine noče videti, ga zanika s številnimi izgovori, a vseeno tolerira zaradi prvih dveh razlogov. Pri nastajanju in utrjevanju vseh treh razlogov ima izjemen vpliv kapital, ki si je v dobršni meri podredil znanost, stroko, šolstvo, medije in politiko. Zato naj bi bili, po mojem videnju, vsi, ki se zavzemajo ali prakticirajo način življenja brez izkoriščanja živali:
- vzor ljubečemu in spoštljivem sobivanju;
- razumevajoči in strpni do drugih, upoštevajoč zgoraj navedene razloge njihovega vedenja;
- dobro informirani in aktivni pri prenašanju dokazljivih resnic, ki koristijo vsem.

Strpno in argumentirano je treba pojasniti lasten interes in interes skupnosti za prehranske navade vsakega posameznika, če z njimi vpliva na usodo vseh.

Avtor: Ivan Soče



# Hov, hov.. Bodi odgovoren!



**Psi v zadnjih desetletjih niso le utrdili svoje vloge človekovega najboljšega prijatelja, temveč so v sodobnem, kapitalistično naravnem svetu zasedli prav posebno mesto. Stotero pasem, katerih cene segajo v višave, pa nešteto dodatkov, različnih znamk hrane... pasjemu cirkusu kar ni videti konca. V tem svetu so svoje mesto našli tudi kosmatinci, čigar življenja se začno v majhnih kletkah, ob ječanju 'sojetnikov', nevzdržnih prostorih. Prav takšnemu mučenju, kot ga na koži izkušajo milijoni živali, ki ždijo v ujetništvu v imenu modne industrije, prehrane, lepotnih izdelkov, namenjam pozornost.**

Pasje farme. Sinonim za organizacijo z razširjeno dejavnostjo parjenja psov v namene profita, ki je s svojimi lovkami dosegla tudi naše kraje. Kakovost pasjega življenja je pri tem daleč na repu prioritete. Medtem ko priznane psarne pozornost posvečajo ohranjanju karakterja pasme, na pasjih farmah to ne igra ključnega pomena. Bistven je dobiček. Psi so tako stlačeni v majhne, umazane kletke ali prostore, brez sončne svetlobe in potrebne veterinarske oskrbe. Njihova socializacija

je zato pogosto nadvse problematična, podvrženi pa so tudi številnim boleznim, zato marsikateri izmed njih pogine, še preden najde lastnika. Psičke kotijo mladičke kot po tekočem traku, vmesnega počitka ni, zato se po nekaj letih močno izčrpajo. Tako postanejo za lastnike farm povsem neuporabne. Pasje farme so morda bolj kot pri nas pogoste v sosednjih državah, vendar, kot opozarjajo v društvu Animal Angels, si le ne gre zatiskati oči. »V Sloveniji pasje farme so! Vendar pa je potrebno človeka dobiti s prsti v marmeladi, če ga želiš tega obtožiti. Če nimaš dokazov, da preobremenjuje žival, ne moreš nič. Preprodaja psov bi morala skrbeti tudi davčno inšpekcijo, ki pa nič ne ukrene, čeprav ljudje med seboj poračunavajo brez računov. Na tem področju ni urejene zakonodaje,« nas opozori predsednica društva Valerija Podgornik in ob tem spomni na primer 77 čivav, ki so skupaj z vzrediteljico živele na pičlih 100 kvadratnih metrih. Zanimanje zanje je bilo po razkritju afere v porastu, telefoni so zvonili ves dan. To pa ni osamljen primer. Zaradi nezakonite dejavnosti preprodaje živih bitij je nemogoče podati število preprodajalcev na območju Slovenije. V primeru suma kaznivega dejanja prepro-

daje o tem obvestijo policijo, kazni za posameznike pa so v primerjavi z dobičkom, ki napolni njihovo denarnico v primeru mladičev, naravnost smešne.

### Neodgovorni kupci nezavedno podpirajo mučenje

Preko preprodajalcev nato mladički dosežejo nove lastnike. Če zanje ni povpraševanja, jih čaka podobna usoda kot njihove pasje starše. Vpleteni namreč nanje gledajo zgolj kot na stvar, ki jim prinaša dobiček, vprašanje morale in etike jim je že davno tuje. Velika odgovornost tu tiči na lastnikih, bodočih kupcih. »Največja težava je neodgovornost kupcev. Veliko vlogo pri tem igra denar, rodovniški mladiči niso poceni. Na spletnih oglasnikih pa kar mrgoli oglasov, ki ponujajo čistokrvne mladičke, vprašljivega porekla,« pove predsednica društva Animal Angels. Preko interneta je možno zaslediti oglase, ob katerih se upravičeno poraja sum o prisotnosti pasjih farm. Že sama internetna prodaja je lahko sumljiva. Pravi pasjeljubi rejec ne bi dopustil, da bi mladički romali v neprimerne domove, zato se bo potrudil, da vas bo pravočasno spoznal ter se prepričal o kvaliteti pasjega bivanja v vašem domu. Preprodajalci pa vam dostikrat psa «dostavijo» kar v gajbici, lahko nekje na cestnem počivališču, da se ga znebijo. Obljubijo vam, da boste papirje dobili naknadno. Ko pa zapustijo vaše vidno polje, o njih ni več duha ne sluha. Številka pogosto ne obstaja več. Številni kužki namreč niso ustrezno cepljeni, podvrženi so številnim boleznim, zato visoki veterinarski stroški ob prvem obisku ambulate niso redkost. Takrat se «lastniki» obrnejo na društvo, ali lahko priskoči na pomoč. Računi za veterinarja so iz dneva v dan višji. Nekaj, kar naj bi postalo veliko družinsko veselje, postane ogromen strošek za družinski proračun. Prav zato v društvu opozarjajo, da bodite pri izbiri novega družinskega člana pozorni: »Smo za kontrolirano vzrejo. Pasma zadnje čase veliko križajo in pariyo. Povpraševanje je iz dneva v dan večje. Vse kar je «na šverc» bi morali prepovedati, dokler je ena sama žival v zavetišču,« so mnenja.

### Ne kupuj, posvoji!

Res je! Zakaj ne bi rešili in razveselili kužka, ki na vas čaka za rešetkami pasjega zavetišča, najsi bo v Sloveniji ali nekje na Balkanu. Pasja ljubezen ne pozna meja, tudi mi jih ne bi smeli. »Ljudje so začeli razmišljati.

Če ljudje želijo rodovniškega psa, kupijo takega, kot je treba, drugače pa se odločijo za posvojitev,« poudari Podgornikova. Dokler z neodgovornim nakupom podpiramo kruto ravnanje s psički ter financiramo pasje mučilnice, je odgovornost tudi na nas samih. V društvu Animal Angels vsakodnevno pomagajo in rešujejo živali, razveselili pa so nas z novico, da je porast posvojitve precejšnja. Čeprav je trg tudi tu že nekoliko nasičen, saj marsikdo tudi pri izbiri posvojenčka ne zna oceniti, za kakšnega psa bo sposoben skrbeti in za kakšnega ne. Vsekakor zahtevajo veliko pozornosti. Zavedati se moramo, da bomo morali večkrat ponoviti kakšno vajo, da odpravimo nezaželeno vedenje, ki ga do zdaj nihče ni skušal popraviti. Sicer pa lahko iz lastne izkušnje povem, da vam bo poplačal z neizmerno hvaležnostjo. Včasih se vam bo iz ušes od jeze kar pokadilo, pa vendar bo na koncu zadovoljstvo še toliko večje.

### Kako prepoznate »produkt« pasjih farm?

- Nikoli ne vzemite kužka, ki vam ga bo nekdo dostavil na neznano lokacijo oz. na dom brez predhodnega ogleda.
- Dobri rejci nikoli ne vzrejajo več kot dveh, maksimalno treh različnih pasem. Vsak, ki se temu posveča, ve, da psi potrebujejo ogromno pozornosti, ki jo je nemogoče nuditi večjemu številu kužkov.
- Prepričajte se o oceni prodajalca, preglejte forume, stopite v stik s kinološkim društvom, veterinarjem in ostalimi kupci ter se pozanimajte o njihovem mnenju.
- Skrben vzreditelj bo z vami ostal v stiku tudi leta po prodaji kužka, saj ga ne bo zanimal le denar, ki ga bo dobil od prodaje, temveč tudi stanje psička.
- Kužki so naprodaj pred dopolnjenim 8 tednom starosti. Vsak odgovoren vzreditelj se zaveda, da prezgodnja oddaja vpliva na socializacijo mladička, zato le tega pred dvema mesecema starosti ne bo oddal.
- Digitalno obdelane fotografije kužkov nakazujejo, da nekdo želi pred vami nekaj prikriti.

Avtor: Nika Arsovski

# Intervju Gregor Hribar



**Pogovarjali smo se z veganom, gospodom Gregorjem Hribarjem, ki opravlja poklic policista in ima hčerko, prav tako veganko, ki je odlična športnica**

**S svojim poklicem skrbite za izvajanje pravnega reda in za zagotavljanje varnosti človeka. Mislite, da bi podobne skrbi in varnosti lahko bile deležne tudi živali?**

Da, seveda. To področje bi bilo potrebno urediti tudi v naši državi.

**Imate morda kot POLICIST kakšne pristojnosti v primeru, ko vidite mučenje živali oz. če vas kdo pokliče? Ali lahko kaj naredite po trenutni zakonodaji? Mnogi si pri nas prizadevajo za živalsko policijo. Kaj pravite o tem?**

Vsekakor dobrodošla zamisel. Po trenutni zakonodaji lahko oglobimo lastnika, ob hujših kršitvah lahko pokličemo veterinarsko inšpekcijo.

**Slišali smo, da ste vegan?**

Res je.

**Kako bi opisali vaš prehod na vegansko prehrano?**

Že vrsto let smo bili vsi v družini vegetarijanci. Zaradi težav hčere po prejetih cepivih pa smo se malo bolj informirali in prestopili v veganstvo. Ker smo zaskrbljeni za okolje in empatični do živali, je bil korak toliko lažji.

**Kako pa ostali člani družine?**

Vsi člani družine smo enotno prešli na veganstvo in z veseljem vztrajamo pri tem načinu življenja, čeprav je potrebno za pripravo šolskih obrokov vložiti nekaj več časa in truda. Hčerina šola namreč za zdravo hrano in s tem za zdravje otrok nima posluha.

**Kdo je glavni kuhar pri vas?**

Odvisno od urnika. Največkrat skuha obroke midva, zelo rad pa za kuhalnico poprime tudi najin petletni sin.

**Porabite več časa kot prej?**

Ne. Kvečjemu manj.

**Kakšen je vaš jedilnik? Je manj ali celo bolj pester kot prej?**

Bolj pester.

**Kaj najraje jeste?**

Jedi na žlico in solate.

**Verjetno bi si želeli večjo ponudbo veganske hrane v restavracijah in gostilnah?**

Vsekakor. Vendar ne le procesirane in hitre hrane, temveč tudi ekološko pridelane in zdrave. Se pa stanje počasi že izboljšuje.

**Kako so to sprejeli vaši kolegi na delovnem mestu?**

Niso sprejeli, vendar se ne vtikajo več v moje prehranjevalne navade.

**Vemo, da poklic policista zahteva dobro fizično pripravljenost, moč ter veliko energije. Večji del javnosti in tudi del stroke pa je prepričan, da smo lahko močni, dobro fizično pripravljene, vzdržljivi in polni energije le, če jemo veliko mesa in ostalega živalskega. Kako je zdaj okrog tega pri vas? Lahko malo bolj obširno?**

Glede na moje izkušnje je to mišljenje zmotno, saj rastlinska hrana zagotavlja dovolj vseh hranil. Ste že videli bika, ki je za svojo moč potreboval zrezek ob vsakem obroku? Policisti bi morali biti odlično psihofizično pripravljene, vendar temu žal ni več tako. Sam sem še vedno športno aktiven, močan, sposoben za različne fizične obremenitve tako doma kot v službi.

**Če smo pravilno informirani, je vaša hčerka izredna športnica?**

Res je.

**V svoji kategoriji je ena izmed najboljših na svetu in tudi veganka?**

Kako visoko bi se uvrstila na svetovnih lestvicah ne vemo, je pa bila že drugo leto zapored državna in pokalna prvakinja v katah, prva mesta pa je dosegala tudi na mednarodnih tekmovanjih v tujini. Da, tudi ona je veganka.

**Nam lahko opišete njene dosežke do zdaj?**

Prejela je ogromno medalj (večinoma zlatih) in pokalov na skoraj vseh tekmah tako doma kot v tujini. Kot sem že omenil, je državna in pokalna prvakinja, zmage je dosegala tudi na Madžarskem, v Bosni, na Hrvaškem in seveda v Sloveniji. Letos je izbrana tudi v državno reprezentanco republike Slovenije za otroško balkansko prvenstvo, ki se bo letos odvijalo v Beogradu.

**Torej tekmuje z nasprotnicami, ki jedo meso, pa jih vseeno premaga, a ni to v nasprotju z doktrino?**

Z našo doktrino zagotovo ni, je pa v nasprotju z vsesplošnim ljudskim mišljenjem, katerega vsiljuje kmetijsko-živilsko-predelovalna industrija v sodelovanju z zdravstvom in farmacijo.

**Vaše izkušnje s hčerko so torej drugačne? Kako pa na to gledajo trenerji?**

Trenerji se na to ne ozirajo. Mislim, da se še ne zavedajo pomena veganske prehrane.

**Kako pa je v šoli?**

V šoli žal nimajo posluha za veganstvo niti za ekološko osveščenost ali empatijo do živali. Gajo so celo zasmehovali, se vtikali v njeno prehrano in ji povzročali nevšečnosti. Smo pa slišali, da so šole, ki otrokom prisluhnejo in nudijo veganske obroke. Mi žal te sreče nimamo.

**Bi kaj sporočili predvsem mlajšim generacijam, ki si želijo biti močni, vzdržljivi in imeti mišice?**

Za vzdržljivost in moč človek ne potrebuje prehrane živalskega izvora. Vse potrebne beljakovine in ostala hranila, ki so potrebna za povečano obremenitev telesa, so prisotna v rastlinski hrani. Telo za presnovo živalske hrane potrebuje preko 70 % energije od zaužite hrane, za presnovo rastlinske hrane pa le okoli 40 %. Vsekakor hrana živalskega izvora zakisa naš organizem, kar lahko v določenih pogojih vodi v huda obolenja. Dober primer v naravi so recimo gorila, govedo, sloni, pande ...

Pripravil: Stanko Valpatič





»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*

obrazec za namenitev dela dohodnine najdete na [www.osvoboditev-zivali.org](http://www.osvoboditev-zivali.org)

**PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:**

\_\_\_\_\_ (ime in priimek davčnega zavezanca)

\_\_\_\_\_ (podatki o bivališču, nasejje, ulica, hišna številka)

\_\_\_\_\_ (poštna številka, ime pošte)

Davčna številka									
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

**ZAHTEVA  
za namenitev dela dohodnine za donacije**

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

V/Na \_\_\_\_\_, dne \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ podpis zavezanca/ke

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

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

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

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

»Prišel bo čas, ko bo zločin nad živalmi prav tako kaznovan kot zločin nad človekom,« je že pred stoletji napovedal Leonardo da Vinci.

Ta knjižica bi rada pretresla ljudi in odprla njihova ušesa, čeprav je opisan samo majhen del tega pretresljivega hudodelstva. Na kratko želi prikazati nesmisel in nevarnost poskusov na živalih.

Vsak posameznik je odgovoren! Naša prva dolžnost je, da ne zapiramo oči pred dejstvi, temveč da jih pogledamo in se seznanimo z njimi - tudi takrat, ko vznemirjajo našo notranjost. Samo takrat, ko smo v svoji notranjosti pretreseni, se odrečemo svoji lenobi in starim navadam ter se odločimo za pozitivno spremembo.

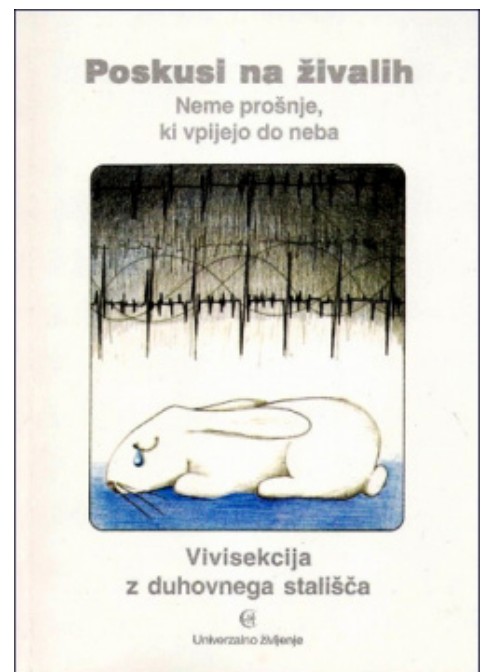
Živali so - prav tako kot celotno stvarstvo - nam zaupano življenje, v katerem je Božji Duh. Poskusi na živalih so negativni vzroki, ki silijo k učinkom. So krivda, ki jo mora nositi človeštvo in je vanjo vpleten vsak posameznik. Številne neme prošnje grozljivo mučenih živali vpijejo do neba in trkajo na naša srca. Kdo želi odpreti svoje srce?

Knjiga ima 46 strani, mehko vezavo, format 14,5 x 21 cm, cena: 7,00 €.

Cena s popustom je 3,50 € plus poštnina.

Knjigo lahko naročite pri: Gabriele-Založbi Beseda, Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana

Tel. 05 901 67 35, GSM 031 325 712



Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice  
**Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva**  
 Tel.: 031/5763-303; 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 2018 za zaposlene je 25 €,
  - članarina za leto 2018 za dijake, študente, upokojenke in brezposelne je 15 €,
  - članarina za leto 2018 za mlajše od 15 let 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 sproti obveščate o aktualnih dogajanjih, vendar društvo in njegovo dejavnost podpiram

Moji predlogi: .....

Sporočila želim dobivati  
 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.

<b>UPN</b> Ime plačnika <b>JANEZ NOVAK</b>		IBAN <input type="checkbox"/> Polog <input checked="" type="checkbox"/> Dvig <input type="checkbox"/>		Podpis plačnika (neobvezno žig)
Namen / rok plačila <b>PROST. PRISPEVEK</b>		Referenca <input type="checkbox"/>		
Znesek <b>EUR =5,00</b>		Ime in naslov <b>JANEZ NOVAK, NOVAKOVA 1, 1000 LJUBLJANA</b>		Nujno <input type="checkbox"/>
IBAN prejemnika in BIC banke prejemnika <b>S156 0201 1025 3228 311</b>		Koda namena Namen / rok plačila <b>OTHR PROST. PRISPEVEK</b>		
Referenca prejemnika <b>00 - 0107</b>		Znesek Datum plačila BIC banke prejemnika <b>EUR =5,00</b>		Izjava <input checked="" type="checkbox"/>
Ime prejemnika <b>DRUŠTVO ZA OSVOBODITEV ŽIVALI</b>		IBAN <b>S156020110253228311</b>		
Potrditev plačila UPN		Referenca <b>S100 0107</b>		UPN - Univerzalni plačilni nalog
Prosimo, ne pišite in ne žigosajte v tem prostoru.		Ime in naslov <b>DRUŠTVO ZA OSVOBODITEV ŽIVALI OSTROŽNO PRI PONIKVI 26, 3232 PONIKVA</b>		
INO d.o.o. Celje, 2010		Prostor za vpise ponudnika plačilnih storitev		Obrazec UPN - Univerzalni plačilni nalog



# Pogovor z Ivanom Jurgecem, policistom, ki se prehranjuje vegansko



**Po poklicu skrbite za izvajanje pravnega reda in za zagotavljanje varnosti človeka. Mislite, da bi lahko bile deležne podobne skrbi in varnosti tudi živali?**

Moje mnenje je, da so vsekakor vse živali upravičene do svojih pravic in za zagotavljanje varnosti, predvsem pa, da živijo srečno, veselo, zadovoljno življenje, pa naj bo to v družbi z ljudmi ali v naravi.

**Mnogi si pri nas prizadevajo za živalsko policijo. Kaj pravite o tem?**

Tudi sam bi si želel, da bi se v Sloveniji ustanovila »živalska policija« oz. služba, ki bi po vzoru nekaterih služb v tujini opravljala izključno dela na področju varovanja pravic živali in bi v skladu z zakonodajo obravnavala primere mučenja živali oz. vse dogodke, ki so povezani z živalmi.

**Imate morda kot policisti kakšne pristojnosti v primeru, če vidite mučenje živali oz. če vas kdo pokliče? Ali lahko kaj naredite po trenutni zakonodaji?**

Da, tudi policisti imamo pristojnosti, da ob zaznavi suma mučenja živali ali drugih kršitev v povezavi z živalmi v skladu z zakonodajo ukrepamo. Ob zaznavi oz. po obvestilu ljudi ukrepamo, tako da najprej zbiramo obvestila o samem sumu mučenja oz. drugih kršitvah s tega področja, nato pa v sodelovanju s pristojnimi službami (ODT, sodišči, veterinarsko službo in drugimi) izvedemo ustrezne ukrepe. Zoper kršitelje podamo ali kazensko ovadbo ali pa jim je izrečeno plačilo kazni za storjen prekršek oz. se uvede zoper njih postopek pri pristojnem organu za izrek kazni.

**Slišali smo, da ste vegan?**

Da. 1. 1. 2015 sem sprejel odločitev, da preidem na rastlinsko-vegansko prehrano in tako naredim spremembo v prehrani.

**Kako bi opisali vaš prehod na vegansko prehrano?**

V letu 2014 se je najprej v družini odločila najstarejša hči, da bo prenehala jesti meso. Seveda je bil to takrat, lahko rečem, zame nek šok, ker sem bil tako sam in tudi družina navajeni prehranjevati se z mesom. Seveda sva se z hčerko o tem tudi kar precej pogovarjala

in mi je predstavila svoj pogled za to njeno odločitev. Predstavila mi je nekaj dokumentarnih filmov, raziskav in tudi knjige za to področje.

Po razmisleku in po vsem, kar sem prebral v različnih raziskavah o škodljivosti mesa in mesnih izdelkov ter drugih izdelkov živalskega izvora za zdravje ljudi, sem se odločil, da bom tudi sam prenehal z uživanjem mesa in da bom z jedilnika črtal še vse izdelke živalskega izvora (mleko in mlečne izdelke, jajca ...). Seveda sem bil pred precej težko odločitvijo, saj je bil družinski jedilnik do takrat več ali manj povezan s prehrano z mesom oz. mesnimi in mlečnimi izdelki. Sam sem preživel precej časa in bral na internetu ter v knjigah, kaj jesti. Našel sem ogromno receptov, ki sem si jih izpisal in nato nekako načrtno začel s kuhanjem. Začetki so bili kar malo naporni in mi je morda tistih prvih nekaj mesecev nekaj manjkalo, vendar sem sedaj zelo hvaležen in vesel, da sem imel v sebi toliko moči, da sem nadaljeval in da se danes prehranujem z rastlinsko-vegansko prehrano.

Sam vem nekaj, da takrat najverjetneje ne bi zmozel tega prehoda tako lahko, če se ne bi v letu 2013 odločil za precejšnje spremembe v mojem življenju in če ne bi začel s tako imenovanim delom na sebi.

Povedal bi še, da je bila moja takratna odločitev, da preidem na rastlinsko - vegansko prehrano povezana predvsem z zdravstvenimi razlogi, saj so me informacije, ki sem si jih pridobil, prepričale, da je način prehranjevanja brez mesa in mesnih ter mlečnih izdelkov najbolj koristno zame in v to sem danes še bolj prepričan. Nadalje pa sem se tudi poučil o učinkih svoje prehrane na okolje in videl, kako kruto se ravna z živalmi, zato je bila moja odločitev o rastlinski prehrani še toliko lažja. Konec koncev lahko rečem, da sem postal del ljudi ali gibanja na svetu, ki temelji na ljubezni in skrbi za naš planet ter ljubezni do vseh bitij, s katerimi si ga delimo.

### **Si kuhate sami?**

Da, kuhamo si sami, predvsem pa sem tisti kuharski mojster kar jaz. Doma jemo samo rastlinsko-vegansko. Pri tem moram omeniti še to, da moja najmlajša hčerka ni veganka. Doma uživa hrano, ki jo skuham jaz in jo z veseljem poje, ima pa svobodno voljo, da jé

hrano, kot sama želi, čeprav je to meso. Sam si seveda želim, da bi hčerka prešla na popolno rastlinsko - vegansko prehrano, saj je to najbolj zdravo zanjo, vendar, kot sem že rekel, odločitev je v njenih rokah.

### **Vam kuhanje vzame več časa kot prej? Kakšen je vaš jedilnik, manj ali celo bolj pester kot prej?**

V kuhanju uživam in lahko rečem, da sem šele sedaj spoznal kuhanje v pravem pomenu besede in z veseljem lahko rečem, da je kuhanje veliko bolj pestro, raznobarvno, okusno, predvsem pa zdravo.

### **Kaj najraje jeste?**

Vsaki dan jemo različno sadje (surovo ali smutije), najrazličnejše solate z različno zelenjavo, jedi iz krompirja in sladkega krompirja, različne rižote in testenine na zelenjavni osnovi, gobe, ajdovo kašo, kislo zelje, repo, žgance, veliko fižola, čičerike, leče, rdeče pese, različne zelenjavne mineštre, najrazličnejše oreščke, občasno tofu, seitan, itd. Na spletni strani [www.vegan.si](http://www.vegan.si) in drugje je veliko receptov, s pomočjo katerih kuhamo.

### **Verjetno bi si želeli večjo ponudbo veganske hrane v restavracijah in gostilnah?**

Da, to bi si res želel, še posebej tukaj na Štajerskem od koder sem, saj ni velike ponudbe veganske hrane v restavracijah in gostilnah kot na primer v notranjosti Slovenije, še posebej v Ljubljani, kamor večkrat zaidem in obiščem veganske restavracije, da se zdravo okrepčam.

### **Se vam zdi, da vas je kaj oviralo pri odločitvi za veganstvo?**

Da, ovirala so me moja prepričanja in navade iz preteklosti, ker sem poznal samo en način prehranjevanja, in to z mesom. In ko sem se odločal, sem v sebi imel občutek strahu, kaj bodo rekli drugi oz. kaj si bodo o tem mislili. Kot sem že omenil, sem prepričan, da sem se tej skušnjavi uspešno uprl zato, ker sem v tistem času tudi spreminjal svoj način življenja.

### **Kako so to sprejeli vaši kolegi na delovnem mestu?**

Da, to je bila kar težka odločitev. Tako v krogu družine, prijateljev in sodelavcev sem naletel na različne odzive in nekateri mi niso bili najbolj prijetni, ampak sedaj sem na vse dogodke iz preteklosti že pozabil, saj je zame pomemben današnji dan in življenje, ki je pred mano.

### **Vemo, da poklic policista zahteva dobro fizično pripravljenost, moč ter veliko energije? Kako vam to uspeva le z rastlinsko hrano?**

Odkar se prehranjujem rastlinsko-vegansko, se počutim veliko bolj zdravega in tudi sem, saj v tem času še nisem bil bolan, morda kakšen manjši, krajši prehlad, ki je minil v dnevu ali dveh. Dnevno jem zdravo prehrano in vem, kaj mi bo dalo energijo in kaj ne, vendar počnem še veliko drugih stvari, ki mi pomagajo, da sem najboljša verzija sebe na delovnem mestu. Meditacija in telovadba sta še druga dva načina, ki mi pomagata, da ostajam zdrav, čil in pripravljen na fizičen napor. Po mojem mnenju je rastlinska prehrana le en del celote. Za mentalno in fizično zdravje dnevno poskrbim, tako da se razgibam in umirim um. Ker nimam avta, sem neprestano na nogah in tako poskrbim za gibanje tudi, če zmanjka časa. Vsak dan naredim najmanj 10.000 korakov. Seveda pa imam tudi psa in vnukinjo in onadva poskrbita tudi za malo kardio telovadbe.

### **Večji del javnosti in tudi del stroke pa je prepričan, da smo lahko močni, dobro fizično pripravljeni, vzdržljivi in polni energije le, če jemo veliko mesa in ostalega živalskega? Kako je zdaj okrog tega pri vas?**

Tako sem tudi sam mislil, ko sem imel razmišljanje preteklosti, kot jaz temu pravim. Danes, po spremembah v svojem življenju, pa zagovarjam, da je rastlinska prehrana zelo pomemben dejavnik za zdrav način življenja in da s tem nisi nič manj fizično vzdržljiv, močan in brez energije. Seveda bi pri tem omenil, da

je potrebno biti fizično aktiven, da se je treba veliko gibati, telovaditi, razgibavati, biti veliko v stiku z naravo, imeti pozitiven pogled na življenje in seveda je potrebno tudi pri rastlinski-veganski prehrani gledati, da jemo zdravo hrano.

Zase lahko rečem, da sem po uvedbi spremembe svojega načina življenja, predvsem načina razmišljanja in po uvedbi seveda tudi rastlinske-veganske prehrane v svoje življenje poln energije in da sem bolj aktiven kot v preteklosti, kar se kaže tudi z rezultati v mojem življenju: napisani sta dve knjigi (Osebna zgodba policista (2016) in STRES, Odjebi! (2017)), piše se tretja, izvajam samostojna predavanja, organiziram predavanja .... V glavnem, idej za ustvarjanje je veliko in vsa so usmerjena v nudenje pomoči ljudem.

Seveda si želim, da bi pri ljudeh spodbudil razmišljanje o spremembi prehrane v njihovem življenju ter da bi pričeli z raziskovanjem vsega tega, kar slišijo ali od mene in od drugih, najsi bo to o rastlinski - veganski prehrani, zdravju ali o življenju na splošno.

### **Bi kaj sporočili predvsem mlajšim generacijam, ki si želijo biti močni, vzdržljivi in imeti mišice?**

Predvsem si želim, da bi se tako mlajše generacije kakor tudi vsi nekoliko bolj podučili o prehrani in o vsem, kar je povezano z zdravjem oz. da bi postali osebni raziskovalci o tem ter se zavedali vpliva naših vsakodnevnih odločitev na naše življenje v prihodnosti. Vsak dan je odločitev v rokah vsakega posameznika oz. odločitev posameznika, kaj bo na njegovem krožniku.

Morda bi za konec v vaše raziskovalne namene predlagal v branje knjige npr. Kitajska študija (T. Colin Campbell), Proteinoholik (Garth Davis dr. med.), Meso je problem (Rip Esselstyn), Hipokrat je bil kuhar (Ivan Soče) in pa ogled kakšnega dokumentarnega filma npr. Cowspiracy, Zemljani, What the Health.

Pripravil: Stanko Valpatič

# Okusni veganski recepti, ob katerih se oblizujejo tudi vsejedci!

Priznam, v veganski kulinariki sem popolna začetnica. Po začetnih težavah, med katere sodi tudi nedomiselnost in monotona prehrana, sem se tako odločila za pomočnika. Iskala sem takšnega z živahnimi in vabljivimi fotografijami ter recepti, katerih sestavine bi z lahkoto našla v lokalni trgovini. In sem jo tudi našla, na pomoč mi je tako ob začetkih priskočila Angela Liddon, avtorica kuharskega bloga »Oh she glows«, ki je pred časom izdala tudi kuharico z več kot 100 veganskimi recepti. Za vsakogar!

In res je, ker moje hišno gospodinjstvo ni v celoti vegansko, so moje veganske mojstrovine okušali tudi vsejedci. Moj fant, ljubitelj burgerjev, ki bi si pred leti le s težavo predstavljal jedilnik brez mesa, je postal velik ljubitelj okusnih in začinjenih juh ter okusnih glavnih jedi, sama pa rada zaidem tudi k sladicam.



## Afriška arašidova juhica za dušo

(za 6 oseb)

Čas priprave: 40 minut

- 1 žlička deviškega oljčnega olja
- 1 srednja čebula (nasekljana)
- 3 stroki česna (drobno nasekljani)
- 1 rdeča paprika (nasekljana)
- 1 srednje velik sladek krompir (olupljen in narezan na koščke)
- 1 pločevinka paradižnika, narezanega na koščke
- 1/3 skodelice arašidovega masla
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- 400 g čičerike (v pločevinki)
- praženi arašidi

Po želji za vse ljubitelje pekočega okusa:

- Jalapeno
- čili v prahu
- kajenski poper

Recept:

V velikem loncu na oljčnem olju popražimo čebulo in česen, dokler ne postekleni. Potem dodamo narezano papriko, sladek krompir, po želji jalapeno, na kocke narezan paradižnik (vključno s sokom) in pražimo na srednje visoki vročini nadaljnjih 5 minut. Po želji dodamo sol in poper. V srednje veliki skledi razžvrkljamo arašidovo maslo in 1 skodelico zelenjavne juhe, dokler ni več grudic. Potem mešanico dodamo zelenjavni jušni osnovi in nato vse skupaj zlijemo k zelenjavi, ki se praži na ognju. Dodamo čili in kajenski poper

po želji. Lonec pokrijemo in kuhamo na srednje visoki vročini 10-20 minut, dokler se sladek krompir ne zmehča. Odkrijemo in dodamo čičeriko, kuhamo par minut. Naložimo po krožnikih in okrasimo s praženimi arašidi.

Sezona »piknikov« in lepega vremena:

## Vegi burger

(za 8 oseb)

Čas priprave: 55 minut

- 3 žlice mletih lanenih semen
- 400 g rdečega ali črnega fižola
- 1 skodelica nastrganega korenčka
- 1/3 skodelice nasekljanega peteršilja
- 2 velika stroka česna
- ½ skodelice drobno nasekljane rdeč čebule
- ½ skodelice sončničnih semen
- 175 ml zmletih ovsenih kosmičev
- 125 ml pirinih krušnih drobtin
- ½ žlice ekstra deviškega oljčnega olja
- 1-2 žlici tamar omake
- 1 žlička čilija v prahu
- 1 žlička suhega origana
- 1 žlička mlete kumine
- sol, poper

Recept: Pečico segrejemo na 180 stopinj in obložimo pekač s papirjem za peko. V skodelici zmešamo lan in 1/3 skodelice tople vode. Pustimo, da se lan napije vode in se zgosti, približno 5-10 minut. V veliki skledi pretlačimo fižol, da dobimo pasto z nekaj celimi fižolčki za teksturo. Vmešamo preostale sestavine, vključno z zgoščenim lanom, in dodamo začimbe. Z mokrimi rokami nato oblikujemo pogačice, testo stisnemo in zgladimo na obeh straneh, saj nam to olajša peko. Pečemo v pečici pri 180 stopinjah 15 minut. Nato obrnemo in postopek ponovimo. Če pečemo na žaru, najprej predpečemo pleskavice v pečici na 180 stopinjah 15 minut. Nato pa jih položimo na razgret žar, da se rahlo zapečejo.



In za konec? Sladica, ki vedno vžge! Ne štejem več, kolikokrat sem jo spackala v svoji kuhinji, ali v družbi prijateljčine 3-letne hčerke ali pa v soboto zvečer, ko na moja vrata že zvonijo obiski. Recept, preprost in za prste obliznit! Našla sem ga na spletni strani 220 stopinj poševno, avtorice Urške Fartlej.

## Veganski browniji s čokoladnim ganašem

Čas priprave: 30 minut

- 200 g mehkih dateljnov
- 200 g mehkih suhih marelic
- 150 g orehov
- 150 g mandljev
- 60 g temnega kakava
- ščepec soli

Sestavine za čokoladni ganaš:

- 60 ml kokosovega mleka
- 150 g temne čokolade
- 1 kavina skodelica kokosovega sladkorja (včasih sladim kar s stevio, čisto po občutku)
- 1 zvrhana žlica [kokosovega olja](#)

Marelice in datlje namočimo v vodi za približno 20 minut, potem pa jih do suhega obrišemo. Dve žlici orehov prihranimo za pozneje, ostalo pa skupaj z mandlji stresemo v sekljalnik, nato dodamo še kakav in ščepec soli. Potem mešalnik še enkrat poženemo, da se med seboj dobro premešajo. Nato v sekljalnik damo marelice in datlje, potem pa po žlicah zmešamo z maso z oreščki. Masa naj bo sočna, tako da se zlepi, ko jo stisnemo v dlan. Masa nato stresemo v pekač, ki ga prej obložimo s peki papirjem. Pekač naj bo velik približno 15 x 21 cm. Z rokama narahlo pritisnemo maso ob pekač, da se enakomerno razporedi in zbije skupaj. Po masi posipamo nekaj sesekljanih orehov in jih narahlo pritisnemo v maso.

**Ganaš:**

Čokolado nalomimo in nasekljamo na koščke. Kokosovo mleko zavremo, odstavimo in takoj dodamo sesekljano čokolado. Pustimo kakšne 3 minutke, da se čokolada v mleku zmehča in nato z metlico dobro zmešamo, da dobimo gladko čokolado. Vmešamo še maslo in na koncu še kokosov sladkor. Mešamo, da se sladkor v čokoladi stopi. Nato položimo v hladilnik, da se zgosti, potem pa jo narahlo stepemo oz. zrahljamo. Čokoladni ganaš nato razporedimo po masi, ki počiva v pekaču. Potresemo nekaj oreščkov po vrhu in položimo za par minut v zmrzovalnik, da se strdi.

Avtor: Nika Arsovski





# Trenerjev dnevnik

Skoraj tedensko nas dosežejo novice, da je še en od nogometašev v nemški zvezni ligi javno priznal, da je vzrok za izboljšanje njegove igre veganska prehrana. Kaj se dogaja v tem »moškem športu«, pri katerem se vse vrti okoli usnja in kamor »rastlinski kult« nekako ne sodi? Da bi več izvedeli o tem, smo pogledali v dnevnik enega od svetovalcev za vegansko prehrano.

Sebastian Marcard, osebni trener

## Ponedeljek

Primeren trenutek, da se ozrem nazaj: štiri zmage, trije neodločeni izidi, dva poraza. Kar dobro, ampak lahko še izboljšamo. Bilanca mojih brcajočih talentov v zvezni ligi in mladinski zvezni ligi. Prvi kratki telefonski pogovori in reakcije ali ustna poročila smo izmenjali že takoj po tekmah, zdaj pa gre za priprave na nove – čas po tekmi je čas pred tekmo.

Med jutranjo kavo pregledam najnovejšo izdajo najbolj priljubljenega moškega čtiva – športne revije



Sebastian Marcard je prehranski, psihološki in atletski trener nogometašev v nemški zvezni ligi in mladinski zvezni ligi. Kot atletski trener že več kot 20 let skrbi za vrhunske atlete v nemški državni reprezentanci. Sebastian Marcard je poročen in ima tri otroke. Vsi se prehranjujejo vegansko. Več o njem na [www.ptmarcard.de](http://www.ptmarcard.de)«]



Na minuto natančno načrtovana prehrana velja danes v vrhunskem športu za recept za uspeh: odločilna so prava mikro- in makrohranila ob pravem času. <>

niku dr. Mosetterju za njegove izjave. Petkrat zvonil telefon. Vsakič enako vprašanje in odgovor: »Trener, si že videl novo številko revije Kicker... ti deljo podobno kot mi... zelo dobro, to da motivacijo... imaš še kakšen nasvet zame...?« Bolje se teden ne bi mogel začeti.

Kicker. Članek »Hrana za moč namesto težke hrane« mi takoj pade v oči in vzbudi zanimanje med tem, ko jem ajdov müsli z mandljevim mlekom in dateljni. Kar dve strani v nemški elitni nogometni reviji sta posvečeni moji priljubljeni temi: »Prehrana kot odločilni dejavnik za uspeh, toda igralci morajo biti natančni...«, se glasi vodilna misel. Navedeni so Messi, Ronaldo, Süle, Goretzka, Aubameyang, Götze in Khedira – najboljši evropski nogometišči. Citirajo Leipzig, Dortmund, Frankfurt, Schalke, München, Hannover, Gladbach, Liverpool, Torino, Barcelono, Madrid in elito Bundesliga – pri vseh je prehrana na vrhu seznama prioritet. Svetovalci za prehrano in vrhunski kuharji poročajo kaj manjka (ali pač ne!): Meso, tudi ribe! Avtor in sogovorniki skoraj ne omenjajo živalskih proteinov – namesto tega omenjajo čičeriko, lečo, kvinojo, ajdo, amarant in proso. Če je še do pred kratkim veljalo, da mora biti zraven tudi klobasa, zdaj v športno torbo sodijo makadamski oreščki, dateljni in tablice iz volčjega boba in semen chia. Namesto energetskih napitkov s sladkorjem sta za gašenje žeje kokosova voda in sok rdeče pese. Vedno znova se pojavljajo ključne besede: regeneracija, okrevanje, uravnavanje kislosti in bazičnosti, zdravo črevesje, zmanjšanje možnosti poškodb, optimalna fizična sposobnost, itd.

Zadovoljen in vesel odložim revijo. Nekateri imajo dosti razumevanja. Hvala avtorici Jani Wiske in zdrav-

## Torek

Priprave na gostovanje v hanzeatskem glavnem mestu so v teku. Relativno nov igralec, velja si pridobiti zaupanje. Prejšnji konec tedna se je zgodil poraz. Na žalost gre za boj za obstanek v ligi in pri novem napadalcu je v statistiki zelo malo golov in podaj. Zato želja po več energije, več moči, podpori prehranskega svetovalca. Kako je bilo do zdaj s stališča prehrane? Največ je bilo testenin, mlečnega riža, zrezkov in hitre hrane na počivališčih. Vsekakor dosti možnosti za izboljšanje.

V prvem pogovoru predstavim številne prednosti veganske prehrane za vrhunske športnike. Na moje presenečenje mladi Dunajčan, ki je od malih nog rasel z mestnim zrezkom, takoj pokaže zanimanje. Lastna prehrana (ki jo pripravlja pozorna punca) za dolgo pot (v drugi nemški zvezni ligi potujejo z avtobusi), poseben načrt za večerjo, lasten müsli za zajtrk, lastne prehranske tablice za malico in dateljni za odmor med polčasoma. Potrebno je nekaj samoiniciativnosti – daleč je čas, ko je bila moč za tekmo prepuščena naključju. Na minuto načrtovana prehrana je obvezna – prava mikro- in makrohranila ob pravem času so recept za uspeh.



## Sreda

Zanimiva tema služi lastnemu nadaljnemu izobraževanju: spanje. Najlažje in najceneje ga je dobiti. Brez dvoma je zmagovalec glede na razmerje med ceno in rezultatom. Kljub temu pa zanemarjan in podcenjevan. Med glavnimi temami je ne le zanemarjena »poraba«, temveč tudi pomanjkljiva priprava.

Kaj je tako posebnega na dobrem spancu? Spanje največ pripomore pri regeneraciji, vodi k več uspeha pri treningu in je neobhodno potrebno za zdravje in fizično pripravljenost. Procesi regeneracije se dogajajo predvsem med spanjem. Dobro spati se sliši enostavno, vendar ni.

Kaj je dober spanec? Ob 23:00 greš spat in zaspiš v petih minutah. Spiš vsaj osem ur in se zbudiš zjutraj med 6:00 in 8:00 in si takoj fit in fizično pripravljen.

Zakaj bi moral iti v posteljo pred 23:00? Spanje pred polnočjo je odločilno za regeneracijo nadledvičnih žlez in možganskih veziklov in s tem za fizično in kognitivno pripravljenost. Daleč največ hormona melatonina se tvori med 23:00 in 3:00 uro zjutraj. Ta hormon je izjemno pomemben za regeneracijo in popravilo celic, mišic, itd. Melatonin se tvori skoraj izključno le med spanjem, oz. v temi. Takoj ko se pojavijo viri svetlobe, se tvorba upočasni, kar poslabša regeneracijo.

Kako se naj dobro pripravim na spanje? Idealno je tri ure pred spanjem zaužiti zadnji velik obrok. To prav pri športu ni vedno možno. V tem primeru je bolje imeti dva manjša obroka. Ob tem je potrebno paziti, da prehrana »varčuje z energijo«. Pri tem se pokaže še ena velika prednost veganske prehrane: sadje (zvečer jemo le jagodičevje) in zelenjava se bistveno hitreje prebavita (v dveh do štirih urah) kot meso (v desetih urah). Tako se lahko telo pripravi na glavno nalogo spanja (regeneracija in popravila) in ne rabi trošiti energije za predelavo obroka. Živila živalskega izvora tudi zakisajo telo in s tem povečujejo možnost za vnetja, namesto da bi se z bazičnostjo borila proti vnetjem – tudi s pomočjo antioksidantov, ki so prisotni npr. v ingverju. Nazadnje vsaj eno uro pred spanjem ugašimo vse vire svetlobe, kot so prenosnik, računalnik, televizor, mobilni telefon itd. Dodatno pomaga tudi magnezij, ki ga vzamemo okrog pol ure pred spanjem.

Magnezij zniža aktivnost mišic in možganov, spodbudi spanec in podpira sprostitve mišic in regenerativne procese. Mimogrede: Cristiano Ronaldo ima lastnega trenerja za spanec – to jasno kaže na velik pomen spanja v profesionalnem športu.

Za uspešen zaključek dneva rezultat tekme Hamburgs Kiez Club: zmagali so s 3:2. Prispeval je en gol in eno podajo. Igralec in prehranski trener sta zadovoljna!

## Četrtek

Sestanek, ki se ga zelo veselim: dve materi, katerih sinova sta se pravkar preselila v nogometni internat, se želita z mano pogovoriti o možnosti podpore pri prehranskih vprašanjih. Razveseli me, da moje pojasnjevanje prednosti veganskega življenjskega stila sprejmeta z odprtimi rokami. Skoraj pozabimo na osnovni razlog našega sestanka, kajti materi sta zelo motivirani: »To bi bilo pa tudi nekaj zame, tako bi lahko mimogrede izgubila nekaj odvečnih kilogramov in storila ob tem še nekaj dobrega za moje zdravje!« Druga bi moje nasvete uporabila za to, da bi se znebila vedno znova ponavljajočih se težav s kožo.

Toda nazaj k temi. Fantoma se ni enostavno v internatu prehranjevati zdravo, kaj šele primerno za fizično pripravljenost. Ni pomembna le hitrost z žogo, tudi hitrost priprave živil: hitra hrana! Vse je vnaprej pripravljeno in izbire je malo. »Kdor zjutraj pred tekmo ni pripravljen jesti špagetov z omako bolognese, ni v prvi postavi. Kar dajo na mizo, se poje«, tako navodila vodstva združenja. Šokantno je, da se s tem takoj začne inzulinski začaran krog in poškodbe se tako rekoč izziva. To je na žalost še vedno poznana procedura v panogi: testeninska zabava pri pripravi, restavracija z zlatim M ali podobno po koncu. Vedno mora iti hitro.

Veseli me, da so matere začele z iniciativo. V prihodnje bo na voljo solata z ajdovimi testeninami in veliko zelenjave in semeni chia. Matere vstanejo ob petih in kuhajo za celo moštvo.

Majhna solzica veselja mi spolzi po licu ob postranski novici, da je majhen švabski provincialni klub odščinil točko velikemu Bayernu.

## Petek

Socialni mediji. Do njih imam ambivalenten odnos. Introvertiran nisem in tudi samozaupanja mi ne manjka – ampak vse javno objavljati? Toda kdor ne objavlja dnevno na Youtube, Facebook in Instagram, hitro potone, oziroma se niti ne uveljavi. Glede na to, da vedno gledam kozarec kot napol poln, namesto napol prazen, uporabljam tudi to možnost. Umetnost je v razlikovanju med dobrim in slabim. Obstaja nekaj zelo dobrih vlogov in blogov. Možnosti mreženja in izmenjave so izjemne. Lepo je videti, da se veganski kolegi, kuharji in restavracije pojavljajo, rastejo in uspevajo. Profesionalni nogometaši v Bundesligi so ponosni, da lahko svojim navijačem na slikah in v kratkih video posnetkih pokažejo hashtag #vegan. Gledamo lahko slike veganskih restavracij in kavarn in njihove z ljubeznijo pripravljene menueje. Hitro dobimo občutek močne pripadnosti, družinskega gibanja. Mladinci pa posnemajo svoje idole – končno dobri zgledi vlečejo.

## Sobota in nedelja

Na vrsti so tekme. Zdaj se teorija prelije v prakso. Potrebujemo in najdemo nove junake. Napetost, živčnost, sreča, smola, zmaga, poraz – popoln kaos občutkov. Zato imamo tako radi šport, kjer mora okroglo v oglato, in zato vsak teden romajo navijači na stadione in navadni možje (in žene) na vaška igrišča. Medtem, ko se sprehajam pred vhodom na tribune in zaslišim skandiranje navijačev, se mi pogled ustavi na mnogih kioskih. Milijone klobas se tako proda vsako leto. Zanima me, kdaj bo možno tukaj prodajati tudi veganske klobase. Bodite pogumni, naši idoli na zelenicah nam dajejo zgled.

Zazvoni mobilni telefon. Na drugi strani je prijatelj, ki je prav tako svetovalec: »Naš najljubši napadalec iz Stuttgarta je postal vegan!« Idealen zaključek napetega tedna in spodbuda za naslednji teden!

Vir: Freiheit für Tiere, št. 2/2018, str. 55  
Prevedel: mag. Martin Vrečko



Hladilnik športnika: Zelenjava se bistveno hitreje prebavi (od dveh do štirih ur) kot meso (deset ur). Ob tem izdelki živalskega izvora povečajo zakisanost in s tem nevarnost za vnetja.«]

# Profesionalni nogometaš Andreas Luthe:

## Odlična forma zahvaljujoč energiji iz rastlin

Vzdržljivost, hitre reakcije in odsotnost poškodb. Nogometaš Andreas Luthe je v najboljši formi v svoji karieri. Na reklami organizacije PETA je vratar FC Augsburga razkril svoj recept za uspeh: Vrhunski dosežki zahvaljujoč energiji iz rastlin!

»Že štiri leta sem vegan. To je bila najboljša odločitev mojega življenja,« pravi Andreas Luthe v video posnetku. »Najprej sem v celoti opustil mlečne izdelke, kar je mojemu zdravju dalo prvo spodbudo. Potem sem bistveno zmanjšal količino mesa. Potem, ko sem v celoti opustil živila živalskega izvora ter mi je šlo dobro in sem se odlično počutil, sem vedel: To je to! Odtlej sem v boljši formi kot kadarkoli prej, nisem nagnjen k poškodbam, več lahko treniram kot mnogi moji soigralci. To je kapital!«

Njegov nasvet kolegom: »Če svojemu telesu daš to, kar potrebuje, lahko ostaneš na vrhunskem nivoju 10, morda 12 let, če ne, morda le 5!« Standardno vprašanje: »Od kod dobiš beljakovine?« Na to odgovori tako: »Za to so odlične stročnice!« To je mnogo bolj zdravo kot beljakovine iz mesnih proizvodov, ki zakisajo telo.

Zdravje ni edina motivacija nogometaša: »Prepričan



sem, da dandanes ravnamo zelo slabo z živalmi. Živali so postale proizvod. Ne razmišljamo več o tem, da so to živa bitja. Vsak, ki je videl reportaže o tej temi, bo hitro rekel, da to ni v redu.«

Vir: Freiheit für Tiere, št. 2/2018, str. 58

Prevedel: mag. Martin Vrečko

# Z vegansko prehrano do vitalnosti in močnejšega zavedanja



kolu in predelavi v tvoj zrezek. Na tebi pa je, ali to spoznanje ozaveš, stopiš iz cone udobja, postaneš neke vrste »aktivist« ter svoje delovanje usmeriš v najvišje dobro vseh živih bitij na planetu in tako prispevaš za njihovo osvoboditev in lepši jutri.

Leta 2011 sem prišla do točke, ko mi vegetarijanska hrana ni več ustrezala. Vedela sem, da potrebujem novo pot in tako sem preko neke osebe dobila informacije o presni veganski hrani. Vedela sem, da je to tisto pravo, kar iščem in naslednji dan sem sama postala presnojeda veganka. Čez nekaj mesecev sem odšla na enoletni študij Veganske vitalne hrane v Nemčijo, k pionirki veganstva Britti Diani Petri, na RainbowWay akademijo in očitno je to leto tako močno zaznamovalo moje življenje, da sem se od leta 2012 ukvarjala samo še s pripravo presne veganske prehrane. Tako odlično, kot sem se takrat počutila, se nisem še nikoli poprej. Moje zdravstvene težave, ki so bile tako rekoč prirojene (astma, kronični bronhitis) ter kasneje težave s hemeroidi, so izginile. Ko sem po dveh letih odšla na preventivni zdravniški pregled, saj me je zanimalo moje zdravstveno stanje, je bil moj izvid BP, moje telo napolnjeno z vitamini in še nikoli poprej nisem bila tako polna zdravja in dobrega počutja. Moja starost pa

Poleti leta 2008 sem na dopustu brala knjigo Terziano Terzani : »Še en krog na vrtiljaku.« ... Ko sem zaključila z branjem in jo s tleskom zaprla, sem povedala na glas, da od tistega dne naprej nikoli več ne bom jedla mesa. Od te odločitve je minilo 10 let. Takrat še nisem vedela, da je to začetek nove poti, poti v močnejše zavedanje in lepše življenje.

Po poti širjenja duhovne zavesti stopam že polnih 16 let. Sem mojstrica številnih duhovnih praks in danes vem, da se na tej poti slej kot prej srečaš z odločitvijo o tem, ali boš še naprej mesojed ali ne, soočiš se s kruto realnostjo, da je zrezek na tvojem krožniku žival, vzgojena večinoma v krutih razmerah, namenjena za-





takrat 51 let. Na omenjeni akademiji sem si pridobila certifikat nutricionistke za vegansko vitalno prehrano in diplomu za pripravo veganske vitalne prehrane in to združila z duhovno prakso. Danes delujem holistično, pripravljam presne in veganske sladice, torte so moja strast, organiziram delavnice na temo priprave presnih veganskih jedi, sestavljam prehranske programe prehoda na vegansko vitalno prehrano. V zadnjem letu sem k tej pripravi dodala tudi pripravo klasičnih pečenih sladnic, torej vegetarijanskih, takšnih za posebne priložnosti, kajti tako imam možnost dostopa do večjega števila naročnikov in jim nevsiljivo dodatno ponuditi presne veganske sladice. Po mojih izkušnjah je to prava pot osveščanja. Ko se pojavljajo zdravstvene težave in intoleranca na določene jedi, alergije in bolezni, so ljudje pripravljeni na spremembe, na nove poti v življenju, na nove okuse. Moj cilj in namen pa je ponuditi visoko kakovost zapeljivih gurmanskih okusov in privlačnih na pogled. Tako ni obžalovanja, ne prikrajšanja in nova, zdrava pot veganstva se izkaže kot edina prava.

Živali so naši prijatelji, vsa živa bitja na našem planetu so enakovredna in človek nima pravice živali na tako krut način vzgajati, z njimi kruto ravnati in na zelo

nehuman način ubijati. Živali so visoko čuteča intuitivna živa bitja. Vse, kar se jim v času življenja dogaja, se v njihovih fizičnih telesih ohrani v obliki informacije. In ko dobite na krožnik tak zrezek, ima ta informacijo mučenja, trpljenja, strahu, žalosti in smrti. In informacija smrti ne prinaša življenja. Prinaša bolezn, trpljenje in smrt. Za temi dejstvi stojijo korporacije prehranske industrije, farmacije in zdravstvo. Njihovo vodilo pa je pohlep in zaslužkarstvo. Morda zapišem še dejstvo, da je izkoristek beljakovin pri presnovi mesa v človeškem telesu le 10 %, telo pa osiromašeno mineralov, utrujeno in izčrpano zaradi dolgotrajne presnove živalske prehrane. Pri zaužitju zelenih listov, kot je solata in vsa zeleno listna zelenjava, pa je izkoristek beljakovin 70 %, telo pa dodatno obogateno z minerali in vitamini. In veganska vitalna prehrana nosi informacijo življenja.

Morda boste jutri premislili, kaj boste dali na krožnik, .... pa dober tek vam želim.

Več o meni in mojem delu na: [www.presnatorta.si](http://www.presnatorta.si)  
Avtor: Tatjana Eberl



## BLACKY – mačji bojevnik

Blacky je prišel v našo družino pred dvema letoma. Prostoživeči divji maček je shiran prišel umret. Zavlekel se je v naš senik, na robu svojih moči. Zdravnik je ugotovil, da ima AIDS in avtoimuno bolezen ustne votline, zaradi katere je imel rane po dlesnih in mehkih tkivih in zaradi česar ni mogel več jesti. Ob kortikosteroidih, močnih protivnetnih zdravilih, se je postavil na svoje tace in oživel. Spet je tekal po svojih travnikih, preganjal druge mačke, se začel celo igrati in postal izjemno cartljiv muc. Njegovo predenje je bilo slišati metre daleč. Znal se je z glavo odločno zaleteti v tvoj obraz, če je želel pritegniti pozornost in s tal skočiti na tvoja ramena. Njegovi močni kremplji so včasih puščali sledove, ko je plezal po nas. Nasploh pa se je iz samotarja prelevil v zelo družabno bitje.

Tako sta minevali dve leti. Ko ni več mogel jesti in je začel pešati, smo šli do zdravnika po depo injekcijo, ki je držala približno mesec dni. Potem je spet hitro ojačal in si izbral vrh mačje lestvice v naši hiši.

Tako je bilo do izpred dveh tednov. Potem injekcija ni več prišla. Pešanje se je nadaljevalo. Prej sijoča črna dlaka se je spremenila. Ni več mogel jesti in je hodil od enega do drugega človeka, pripovedovaje, da je v hudih bolečinah. Dve leti kemije je zahtevalo svoj davak na ledvicah. V upanju in iskanju rešitve, sva se s soprogo odločila za intenzivno antibiotično zdravljenje. Gnijoči smrad iz ust je izginil, a Blacky-jevo telo ni več zmoglo. Prenehal je piti in jesti, pri hoji ga je zanašalo, na koncu je obležal.

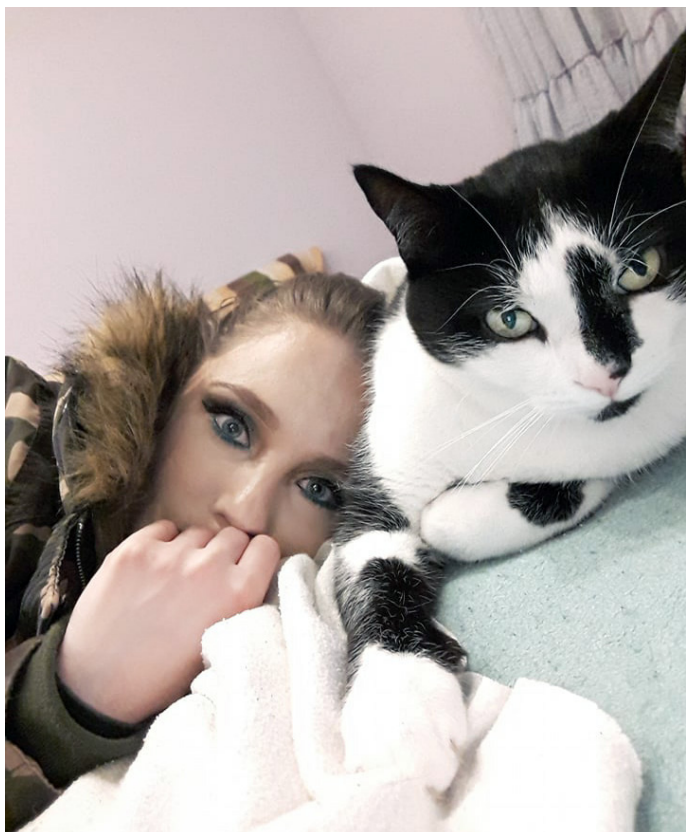
V petek, ko sva ga opazovala v hudih bolečinah, sva začela razmišljati o evtanaziji. Potem je padla odločitev za intenzivno antibiotično terapijo in v četrtek se je poslovil. Zadnji dan je bil buden, brez bolečin. Črn maček, s čudovitimi zelenimi smaragdnimi očmi, neulovljivimi na fotografije, ker jih je vedno pripiral, je svoje oči na široko odprl. Z levo tačko in s tihim predenjem je vzpostavljajal stik in komunikacijo. Popoldne sem moral v službo in ob Blacky-ju sta ostala Nastja in Filip Lev, najin 10-letni sin. Blacky je bil njegov prijatelj, spremljevalec ob vseh igrah, poslušalec njegovih knjig in zgodb. Filipu je bilo te dni, ko je Blacky trpel, zelo težko. Veliko je jokal, je pa želel biti ob njem in ga pospremiti. Zadnje Blacky-jeve ure so preživeli v ganljivi in čudežni povezanosti. Filip Lev mu je igral na instrumente, bral »Mačje bojevnike«, pela sta mu, mu šepetala in ga nežno božala. V polni odprtosti, prisotna s celim bitjem in vso ljubeznijo srca. Tudi Blacky je bil ves čas popolnoma prisoten in odprt. Odhajal je tako, kot je živel – kot Pogumen bojevnik. Komunicirali so jasno, bolj kot zmoremo ljudje med seboj. Pogledi in srca so bili tesno objeti. »Obdajala nas je čudežna atmosfera objemajočih bitij, kot bi se Nebeško spustilo vse do Snovnosti in nas vse objemalo. Tako je tudi bilo. Zastori tega sveta so se razprli in v

brezčasju ur prehoda smo skupaj doživljali neopisljivo bivanje v Resničnosti,« je opisala Nastja. Ko se je Blacky-jeva duša ločevala od njegovega telesa, je rekla Nastja: »Sedaj.« In Filip Lev je rekel: »Vidim, mami, tukaj je,« in pokazal na pridih svetlobe, ki se je dvigovala iz Blacky-jevega telesa. »Mirno pot, ljubi Blacky! Z vsem srcem te imam rad! Kmalu pridem za tabo in se bova spet skupaj igrala!« Svetloba se je dvignila in zaobjela ves prostor in Filip Lev je vzkliknil: »Tam, kamor gre Blacky, ni Časa. Zato se že skupaj igra! Zdaj se igra!« »Solze ganjenosti so tekle in srca sva komaj ohranila v majhnosti naših teles,« je opisovala Nastja. Filip Lev je rekel: »Bal sem se smrti. Bal sem se bolečine. Sedaj se ne bojim več. Tako naravno je. Tako čudežno!« V prostoru je bilo še dolgo čutiti Blacky-jevo prisotnost. Ko sem se vrnil iz službe, sem čutil izredno energetsko zgoščenost atmosfere. Svetlost trenutka in prostora. Z Nastjo sva se še dolgo pogovarjala o čudežnih zagonetkah naših svetov.

Blacky nam je podaril odgovor, kaj se zgodi z nami po smrti. Nekaj je upati, nekaj videti in vedeti. Verjamem, da je za to in takšno doživetje potrebna senzitivnost, odprtost, potrpežljivost in Ljubezen. Podaril nam je tudi odgovor, kam gredo živali po njihovi smrti. Sedaj veva, da v isto smer kot ljudje – a živali, tako sva prepričana, neposredno v Božji objem. Ljudje bomo tja morda enkrat prispeli po ovinkih. Živali, ki so v našem svetu videti najbolj nemočne, prihajajo kot Pomočniki našim dušam. Dajejo sebe, da se mi učimo dajati. To, kar je tukaj, na tem materialnem svetu videti kot najpomembnejše, v Resničnosti ne obstaja – pripadnost neki vrsti, rasi, spolu, družbeni status, denar, zunanja moč in vpliv nad drugimi, agresija ipd. Edino pomembno in resnično za vse nas in v vseh svetovih – Ljubezen – pa na tem svetu niti prav ne razumemo.

Avtor: mag. Miloš Židanik (z Nastjinim dovoljenjem, da v tekst integriram njene besede in misli iz njenega fb zapisa z dne 16. 2. 2018)

# Ustanoviteljica Veganskega vodiča



Stara sem 29 let, sicer bom kmalu 30, a pustimo zdaj to. Pred kratkim sem se preselila iz Maribora na podeželje, natančneje v Pernico. Zmeraj sem si želela živeti zunaj mesta in zdaj se mi je želja uresničila, zato sem zelo vesela. Tukaj tudi čutim bližino svoje pokojne babice. Skoraj vsak dan vidvam prostoživeče divje živali, česar v mestu nisem. Sicer sem lastnica in ustanoviteljica Facebook in spletne strani Veganski vodič.

Želja po veganstvu se je v meni prebujala že od malega. Sicer sem vegetarijanka približno od svojega 9. leta, za kar sem se odločila na podlagi ugotovitve, od kje prihaja meso. Spoznanje je bilo zelo boleče. Kot otrok sem veliko časa preživela na vikendu v Pernici (moj trenutni dom), kjer so imeli sosedje kmetijo. Na njej sem imela svojo kozico, ki sem jo redno obiskovala, božala in hranila z deteljo. Nekega dne mi je dedek rekel, naj ne grem na določeno mesto, a sem kot rado-

veden otrok naredila prav to. Čeprav je mesto zakril z rjuhami, sem jih odgrnila in videla svojo ubogo kozico, obešeno za noge in s prerezanim vratom. Opisani prizor me je zaznamoval na več načinov – težko se namreč zblížam z ljudmi in jim zaupam. Seveda je bil to hkrati povod za vegetarijanstvo. Pot je bila kar strma, sploh takrat, ko je bilo to še nekaj nepredstavljivega in »nenormalnega«. Starši so mojo odločitev na začetku težko sprejeli in se niso hoteli prilagajati. Najtežje je to verjetno zaradi nerazumevanja sprejel ravno dedek. Seveda sem kot otrok želela spremeniti svet in nikakor nisem razumela ravnanja večine ljudi, ki niso videli tega, kar sem sama.

Veganka sem zadnjih nekaj let, saj sem spoznala, da vegetarijanstvo ni dovolj. Tudi mlečna in jajčna industrija sta namreč krivi za smrt mnogih živali. Enako je z drugimi izdelki živalskega izvora, ki jih na trgu žal ni malo.

Pri prehodu iz vegetarijanstva na veganstvo nisem imela večjih težav. Največje preglavice so mi povzročali od nekdanj priljubljeni krofi, saj se nikjer ni dalo kupiti veganske različice. Slednja se še vedno težko dobi, sama pa nisem ravno oseba z veseljem do ustvarjanja v kuhinji. Zamudno se mi je zdelo branje deklaracij po trgovinah in preverjanje vsakega aditiva posebej. Ob tem se mi je porodila ideja, da se verjetno tudi drugi soočajo s podobnimi težavami in morda marsikdo izgubi zanimanje za veganstvo, ker se mu zdi zamudno vse prebirati. Posledično sem se odločila objavljati izdelke, primerne za vegane. Sprva sem jih objavljala na Instagramu in kasneje ustanovila FB-stran. Zaradi odličnega odziva v letu in pol (okoli 6.000 všečkov in veliko povpraševanje, zanimanje ljudi) sem se odločila za izdelavo spletne strani, na kateri bodo med drugim na voljo različne storitve (npr. promocija izdelkov) itd. Čez čas bodo v ponudbi tudi oblačila in modni dodatki z veganskimi motivi.



Stran torej predstavlja prehrano, kozmetiko, ličila in druge veganom prijazne uporabne izdelke. Čeprav je stran v prvi vrsti namenjena veganom, pride prav tudi tistim z željo po izdelkih, ki niso testirani na živalih. Vsi objavljeni izdelki so namreč netestirani. Prav tako služi tistim, ki želijo narediti dober vtis na obiske s pripravo različnih veganskih prigrizkov in drugih jedi, imajo prijatelje vegane ipd.

Namenjena je še podjetjem, ki ponujajo veganske izdelke in so njihovi ciljni kupci (tudi) vegani. Veliko bolj se jim splača oglaševati na moji strani, kjer se doseže ciljna skupina, kot kje drugje z manjšim odstotkom veganov. Vedno več podjetij se zaveda, da je veganstvo v porastu in se splača prodajati tovrstne izdelke.

Hm, koliko časa dnevno prebijem v trgovinah? Povprečno jih obiščem petkrat tedensko in se tam zadržujem približno 3–6 ur (brez pretiravanja). Veliko časa mi vzame tudi kontaktiranje proizvajalcev za pridobitev informacij o morebitnih sestavinah živalskega izvora, saj na nekaterih deklaracijah oz. izdelkih le-to ni posebej opredeljeno.

Maskota Veganskega vodiča je Veguhec. Ker sem po duši večni otrok, sem morala spletni strani dodati nekaj, kar predstavlja mojo osebnost. Hkrati predstavlja dejstvo, da noben izdelek ni testiran na živalih.

Izdelava spletne strani je bila zame kar velik finančni zalogaj, vendar sem želela resnično dobro opravljeno delo. Hkrati mora stran predstavljati mene, biti simpatična in kljub nekaterim manj »svetlim« člankom, novicam ipd. oddajati pozitivno energijo. Financirati so mi jo pomagali donatorji, obja-

vljeni na spletni strani. Ker še imam namen nabaviti izdelke za prodajo in stran še v celoti ni odplačana, bom zelo vesela vsake donacije. Hvaležna sem tudi drugim, ki kakorkoli pomagajo.

Posebej se zahvaljujem svoji noni, osebi, ki mi je v življenju največkrat pomagala in stala ob strani. Brez nje si ne predstavljam življenja predvsem zaradi njene pozitivne energije in pogleda na svet. Hvala za VSE, kar si storila zame, da sem danes takšna, kakršna sem.

In vsem, ki so kakorkoli pripomogli k izboljšanju spletne strani, predvsem pa njenima ustvarjalcema Kaji in Dejanu. Hvala vsem, ki ste verjeli v mojo idejo in vam je stran všeč.

Avtorica: Klara Pešl  
Pripravila: Mirjana Mulec



# EU-komisija:

## Volk ostaja posebno zaščiten

Evropska komisija ne bo spremenila posebnega statusa zaščite volkov v Evropi: »V mnogih predelih Evropske unije je volk še vedno ogrožena vrsta,« je odločitev potrdil evropski komisar za kmetijstvo Phil Hogan. »Ciljani lov teh živali za zmanjšanje staleža ostane tako prepovedan.«

Zvezni minister za gospodarstvo Christian Schmidt (CSU) se je pisno obrnil na Evropsko komisijo in zaprosil za spremembo strogega statusa zaščitene živali. Tako bi bil lov na volkove lažji. Evropska komisija je to prošnjo zavrnila in opozarja, da bo finančno podprla boljše zaščito pašnih živali.

Vir: EU-Kommission: Der Wolf bleibt besonders geschützt. Neue Osnabrücker Zeitung, 1.12. 2017



## Luxemburg: Še za leto dni podaljšana prepoved lova na lisice

Luxemburška vlada je podaljšala prepoved lova na lisice še za eno leto - do 15. aprila 2019. Prepoved lova na lisice velja v Luxemburgu že od leta 2015. Lovci menijo, da je lov na lisice potreben zaradi boja proti steklini in lisičji trakuljavosti in zaradi zmanjšanja števila lisic. Luxemburg je dokazal prav nasprotno: S prepovedjo lova se število lisic, okuženih s trakuljavostjo, ni povečalo. Pri nobeni od preiskanih lisic ni bila dokazana steklina. Nobena študija ne obstaja, ki bi prikazala pozitiven učinek lova na zmanjšanje populacije lisic, izjavlja Ministrstvo za okolje Luxemburga.

Freiheit für Tiere 2/2018  
Prevedla: Blanka Prezelj





## ČEMAŽEV PESTO



svež čemaž v olju

Izredno bogastvo gozdnega  
česna razvaja vaš okus.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

## BAZILIKIN PESTO

Vonj in aroma sveže bazilike.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

## KDO SMO?

Smo trgovina, proizvodnja in kmetje – tesno povezani. Naš cilj je, da dobite resnično zdravo in naravno pridelano hrano, kmetje pošteno plačilo za svoje delo, narava in živali pa zaščito in pomoč.

Naši veganski izdelki postajajo vedno bolj cenjeni po vsej Sloveniji. Naročajo jih trgovine z zdravo prehrano, lokali z gostinsko ponudbo kot tudi vrtci in šole.

## NAMAZ IZ ČESNOVIH VRŠIČKOV



poln okus po svežem česnu

Pesto, namaz in začimba  
v enem. Z njim začinite juhe,  
solate, omake ali si pripravite  
okusno malico.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

## KJE KUPITI?

Trgovina K naravi

Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana

Delovni čas:

pon - pet 9.00 - 19.00, sob 9.00 - 13.00

## PRODAJA PO POŠTI

Naročite in pošljemo vam – po vsej Sloveniji:

Tel. 01 505 57 99

GSM 031 681 426

Email: knaravi.ibi@gmail.com

[www.vege-dobro.com](http://www.vege-dobro.com)



## ŽITNI GURME

NOVO

iz rastlinskih beljakovin in sončničnih semen, tako za vsejede kot vegetarijance in vegane

Žitni gurne je že gotova jed, tako da ga lahko dodate v sendvič ali na kruh in uporabite kot prilogo raznim jedem. Lahko pa ga tudi popečete na vročem olju ali na žaru. Odličen je tudi pečen po pariško.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.



## VEGANSKE KLOBASICE

iz pšeničnih beljakovin, pirine moke, ...

Po vsebini in po okusu doživetje za sladokusce. Lahko jih uživar surove, popečemo ali skuhamo.

Iz nadzorovane ekološke pridelave SI-EKO-002.

Veganske salame, klobasice

