

Bonifert Anna:

MIÉRT VEGÁN?

Miért vegán?

Írta: Bonifert Anna
Borító és tördelés: Vitéz Petra
Nyomdai munkálatok:
Rózsadomb Kontakt Kft.

Megjelent a Vegán Állatvédelem Egyesület gondozásában.
Budapest, 2015.

www.veganallatvedelem.hu
www.facebook.com/VeganAllatvedelem

Tartalom

- 5. Mi az, hogy vegán?
- 7. I. fejezet: ÉHEZÉS
 - 7. Kalória elnyelők és kalória termelők
 - 9. Kutatási adatok, hozzáértő becslések
 - 10. Mi közöm ehhez?
- 15. II. fejezet: KÖRNYEZETPUZTÍTÁS
 - 15. Vízhasználat
 - 16. Termőföldhasználat
 - 17. Erdőirtás
 - 18. Tengerek és óceánok pusztítása
 - 19. Szennyvíz, trágya
 - 19. Globális felmelegedés
- 22. III. fejezet: ÁLLATKÍNZÁS
 - 22. Végigolvasod-e?
 - 22. Vágóhidak
 - 24. Tojásipar
 - 25. Gyapjúipar
 - 25. Tejipar
 - 27. Méhészet
 - 27. Halászat
 - 28. Szórakoztató ipar
 - 29. Állatjogok és állatjólét
- 31. IV. fejezet: BETEGSÉGEK
 - 31. Árt-e az állati eredetű élelmiszer?
 - 31. Daganatos megbetegedések
 - 33. Szív- és érrendszeri megbetegedések
 - 34. Csontritkulás
 - 34. Vesekő
 - 34. Cukorbetegség
 - 35. Antibiotikum rezisztencia
 - 35. Lehet-e élni növényeken?

- 36. Fehérjék, zsírok, vas, kalcium, cink, D vitamin, B12 vitamin
- 38. Milyen táplálkozású eredetileg az ember nevű állat?
- 40. Vegán élsportolók és vegán gyermekek
- 44. V. FÜGGELÉK
- 44. Döntöttem. Hogyan tovább?
- 46. Weboldalak, könyvek, közösségek listája

Mi az, hogy vegán?

Több mint valószínű, hogy Téged is – ahogyan engem is – vegyes táplálkozásúnak neveltek. Így szoktunk meg. Azt tanultuk, hogy ez így normális, így szükségszerű, így egészséges. S ha életed során találkozta is olyanokkal, akik az ellenkezőjét mondták, azok furának, zakkantnak tündek. Ebben a könyvben négy olyan indokot szeretnék bemutatni Neked, ami nagyon is racionális, reális és földhöz ragadt érv arra, miért mondjunk nemet a megszokásra, és változtassunk életünk néhány meghatározó részén. Nem könnyű dolog szembesülni azzal, hogy amit szüleink, tanáraink etettek velünk – mind konkrét, mind átvitt értelemben – az egyáltalán nem volt oké. De a sokk túlélhető, és van élet a megszokáson túl.

A vegán szó azokat az embereket jelöli, akik nem fogyasztanak, és nem használnak állati eredetű termékeket sem étkezés, sem öltözködés, sem szórakozás terén. Ugyanígy a háztartásukban, és ameddig el tudják kerülni, az egészségük megőrzésében sem. Nem kevesebb ez, mint etikai állásfoglalás az állathasználat ellen, s ezzel egy időben aktív tiltakozás, melynek módszere a fogyasztói bojkott. Erőszakmentes és ésszerű. Egyszerűen nem támogatom, amivel nem értek egyet.

Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy a vegánok nem esznek húst, tojást, tejterméket, mézet, emellett nem használnak vagy viselnek gyapjút, bőrt vagy tollat, nem járnak állatkertbe, lóversenyre, vagy olyan cirkuszba, ahol állatokat szerepeltetnek. Nem használnak állatokon tesztelt vagy állati eredetű összetevőket tartalmazó kozmetikumokat és tisztítószerket, s ameddig lehetséges, ilyen gyógyszereket sem szednek.

Ez így első hallásra túlzónak és nehézkesnek hangzik. Valójában azonban nem nehéz így élni. Hamar belejön az ember, mint kiskutya az ugatásba. Vegánnak lenni legalább annyi élvezettel jár, mint vegyes táplálkozásúnak lenni. Az elején, amikor még nem alakultak ki az új szokásaid, izgalmas a próbálgatás, idővel pedig fel se tűnik, hogy máshogy élsz, mint a többség. Emellett napról napra többen vagyunk, s így egyre nagyobb keresletet generálunk a számunkra megfelelő termékekre. Így aztán egyre könnyebb és könnyebb a dolgunk.

Az első hivatalos Vegán Társaság Angliában alakult 1945-ben. Most, hogy már a második és harmadik generációs vegánok is felcseperedtek, jelentősen gyengültek a a vegán étrenddel kapcsolatos tévhitok, melyeket korábban is főként a tájékozatlanság és az ismeretlentől való félelem táplált.

Hogy tulajdonképpen hogyan is változtass az életmódodon, arról rengeteg információt találsz a könyv végén felsorolt internetes oldalakon, közösségekben és könyvekben. Ez a lényegre törő kis könyvecske nem a hogyanról, hanem a miértől fog szólni – már csak azért is, hogy hűek legyünk a címünkhöz. Sok okból válhat valaki vegánná, itt csak a 4 legfontosabbat fogom kifejtetni. Legtöbbünk esetében a különböző érvek és motivációk összejátszanak, erősítik egymást.

Nem szeretnék semmi mást, csak információt adni a kezébe. A döntést, hogy változtatsz-e az életeden, úgyis Te hozod meg, senki nem kényszeríthet, és senki nem sürgethet. Viszont vagyunk sokan, akik segítenek, ha szükséged van rá.

I. fejezet: ÉHEZÉS

Kalória elnyelők és kalória termelők

„Az egyetlen épeszű út a fejlődésre az, ha nem állatoknak, hanem embereknek termelünk élelmiszert” – Jeremy Rifkin

Felkaptad a fejed, igaz? Állatoknak termelni élelmiszert? Micsoda hülyeség! De most komolyan. Ki akarna állatoknak termelni élelmiszert az emberek helyett? Ez nyilván így nem igaz. Engedd meg, hogy pontosítsam, amit Jeremy Rifkin talán túl tömören fogalmazott meg: az emberek számára tenyésztett állatoknak termelünk takarmányt, vagyis rajtuk keresztül tulajdonképpen magunknak. Az viszont lényegi kérdés, hogy mennyi is ez a takarmány, amit mi megetetünk az állatokkal, és hogy ez milyen hatásfokkal hasznosul.

A helyzet az, hogy az állatok valójában meghosszabbítják a táplálékláncot a növények és az ember között. Felesleges plusz elemként vannak beállítva a sorba. A felvett tápanyagok többségét önfenntartásukra fordítják – el nem ítéhető módon. Saját anyagcsere folyamataik, homeosztázisuk fenntartása legalább annyira energiaigényes folyamat, mint a miénk.

Be kell vezetnünk két fogalmat a játékban: kalória elnyelő és kalória termelő. Ha van egy géped, amibe bele kell tenni 6 kiló fehérjét ahhoz, hogy az kiadjon a végén 1 kiló fehérjét, akkor azt a gépet a kalória elnyelő kategóriába soroljuk. Míg ha a fordítottja történik, tehát 1-et teszel bele, és ő a végén 6-ot ad ki, akkor a gépedet a kalória termelők közé sorolhatod, gratulálunk hozzá.

Rántsuk le a leplet erről a mi titokzatos kis dobozunkról, úgyis sejti már mindenki, aki picit is idefigyelt, hogy mi rejlik alatta. Átlagosan 6 kilogramm növényi fehérjét szükséges egy állattal megetetni ahhoz, hogy megkapjunk 1 kilogramm állati fehérjét (Pimentel, 2004.). Ez egy átlagérték. A szárnyasoknál kevésbé tragikus a helyzet, a szarvasmarhánál sokkal rosszabb.

A húskért, tejükért, tojásukért tartott állatok tehát a kalória elnyelők csoportjába tartoznak. Jóval többet kell beléjük táplálni, mint amennyit kiadnak a végén.

A WHO (magyarul: Egészségügyi Világszervezet) 2008-ban hozta nyilvánosságra az alábbi adatot: 1 hektár termőföld egy évben 19 embert tud ellátni, amennyiben a táplálkozása rizs alapú, 22 embert tud ellátni, amennyiben burgonyán alapul, és mindössze egyetlen embert, amennyiben marhahúson alapul az étrend. Hogy ezt elhiggyük, szükségünk van némi háttértudásra a fehérjék természetéről, melyet eddig még nem írtam le. Ha szépen az elején kezdted a könyvet, és nem olvastad még a 4. fejezetet, úgy minden jogod megvan rá, hogy kételkedve csóváld a fejed. Hogyan is lehetne valakit növényeken, például rizsen vagy burgonyán tartani hús helyett? Lehet. Sőt. A növényi étrend nem csak hogy kielégítő tápanyagforrás és gasztronómiai élmény, hanem számos súlyos megbetegedés ellen pajzs, megelőzés, védelem, esetenként terápia. Erről fog szólni a 4. fejezet. Nyugodtan lapozz hátra, ha nem hiszed.

Amennyiben a világon minden ember olyan étrenden élne, ami az iparosodott országokban általános (hús, tej, tojás), úgy a szükséges földterület a jelenleginek kétharmadával több lenne, írja Naylor professzor 2005-ben a Science magazinban (lásd a hivatkozások között). Vagyis a jelenlegi étrend fenntarthatatlan lenne, amennyiben mindenki egyformán részesülne belőle.

Egy 2008-as FAO adat szerint abból a 2120 millió tonna gabonából, amit abban az évben a bolygó népessége megtermelt, 745 millió tonna jutott arra a sorsra, hogy haszonállatok takarmánya legyen. További 100 millió tonnát, világ szinten tehát kevesebb mint heted annyit használtak fel bioüzemanyag gyártására, ami csak azért érdekes, mert ezeket az alternatív üzemanyagiparokat is szokás összefüggésbe hozni olykor az éhezéssel. A hüvelyesek közül kiemelve a legmagasabb fehérje tartalmút, a szóját, azt látjuk, hogy ugyanebben az évben szójatermés 85%-a az állati takarmányokban landolt. Tegyük hozzá ehhez az adathoz azt a tényt, hogy átlagosan 6x annyi tápanyagot kapunk, ha megesszük magát a növényt, mint ha megettetjük állatokkal, majd az állat húsát esszük meg. Tehát az éves szójatermés 85%-ának csupán 1/6 része jutott el az emberekhez. Hát nem örület?

Adjuk meg azért a jogos pontot az ellenoldalnak is: létezik olyan formája az állattenyésztésnek, ahol az állat nem kalória elnyelőként, hanem kalória termelőként működik. Azoknak az állatoknak az esetében van ez így, akiket növénytermesztésre alkalmatlan területeken legeltetnek, például sziklás hegyoldalakban, illetve ott, ahol az állatokat élelmiszerhulladékkal (moslékkal) etetik. Ezeket nevezik az

intenzív nagyüzemi tartással szembeállítva extenzív tartásnak. Itt az állat nem az ember elől eszi el a gabonát. Ezekben az esetekben az állatok olyan növényi forrásokat transzformálnak fogyasztható állati fehérjévé, amit az ember máskülönben nem tudna hasznosítani. Ennek területre számolt hatásfoka lényegesen alacsonyabb az intenzív tartásnál, tehát távolról sem alkalmas arra, hogy nagyobb tömegeket ellásson napi hús, tej, tojás adagjokkal (Gallow és mts., 2007.).

A valóságban dominál az intenzív tartás, ahol a haszonállatok kalóriaelnyelőként működnek. A haszonállatok 70%-áról ez mondható el.

Kutatási adatok, hozzáértő becslések

Nem nagyon szeretem a számokat, de igyekeztem összegyűjteni olyan hiteles és érthető adatokat, amik alátámasztják a fent leírtakat. Különböző adatokat közölnek különböző szakértők. Nehéz volna őket összesíteni, mivel más-más mértékegységekkel dolgoznak. De érdemes egyszer átfutni őket, mert bár különböznek, mégis meglehetősen egybehangzóak. A körülbelül és az átlagosan szavakat lespóroltam a szövegből, de természetesen minden adatra vonatkoznak.

1. Jack Lucas Vegan Nutrition című könyvében a következőképpen ír a fehérjehatékonyságról:

- a megettetett fehérje 9%-át kapjuk vissza bárányhús esetén
- a megettetett fehérje 15%-át kapjuk vissza disznó hús esetén
- a megettetett fehérje 31 %-át kapjuk vissza csirkehús esetén
- a megettetett fehérje 27-38 %-át kapjuk vissza tej esetén

2. Frances M. Lappé, a Diet for a small planet-ben ezt írja:

- 3 font gabona kell 1 font csirkehúshoz vagy tojáshoz
- 6 font gabona kell 1 font sertéshúshoz
- 16 font gabona kell 1 font marhahúshoz

3. Jane Goodall és Mark Bekoff, A remény gyümölcseiben ezt írja:

- 1 vegyes táplálkozású ember 8-9 marhát fogyaszt el egy évben, ami 8-9 holdnyi termőföldet igényel
- 1 vegán étrenden élő ember ellátásához fél hold termőföld elegendő, vagyis majdnem huszad annyit

4. Linda Riebel és Ken Jacobsen az Eating to save the earth-ben ezt írja:

- 400 font gabona kell 1 embernek 1 évre, ha növényi kosztan akar élni
- 2000 font gabona kell annyi húshoz, ami 1 embernek 1 évre elég

5. UN FAO jelentés szerint:

- ha 1 hektáron főleg burgonyát termelünk, azzal 22 embert lehet jól lakatni
- ha 1 hektáron főleg rizst termelünk, akkor 19 embert lehet jól lakatni
- ha 1 hektáron főleg marhákat tartunk, akkor 1 vagy 2 embert lehet jól lakatni

6. Louis H. Bean közgazdászt idézi Nathaniel Altman:

- 1 holdnyi területen 250 napra elegendő ételmet lehet megtermelni egy embernek, aki vegyes étrenden él, tehát fogyaszt például csirkét, marhát, tojást, tejet, disznót stb.
- 1 holdnyi területen 2 200 napra elegendő ételmet lehet megtermelni egy embernek, amennyiben a fehérje szükségletét főként főleg szójababbal fedezik

Mi közöm ehhez?

Tény 1: 2010 és 2012 között Szomáliában 260 ezer ember halt éhen. Fele gyerek volt.

Tény 2: Szomália egyik fő exportcikke a marhahús.

Tény 3: 16 kiló gabona szükséges 1 kiló marhahús előállításához.

A megtermelt gabonát az állatokkal etetik meg, akiket azután exportálnak gazdagabb országokba. A profitot a hatalmon lévő szűk réteg teszi zsebre. Az újságokban pedig az olvasható, hogy hatalmas éhínség pusztított Szomáliában a hatalmas szárazságnak köszönhetően.

Mit gondolsz most minderről? Talán azt, hogy a harmadik világ minden nyomorúságát megpróbálom egyetlen engem érdeklő téma köré és mögé elhelyezni? Beszélhetünk a háborúról. Beszélhetünk születésszabályozásról. Beszélhetünk járványokról. Beszélhetünk szélsőséges időjárásról. Kell is beszélünk. De nem hallgathatunk arról sem, hogy az a 260 ezer ember Szomáliában abban a két évben egy olyan országban halt éhen, ahol több tízezer exportra „termelt” állatot fel tudtak hizlalni. Ha mindazt a gabonát, amit az állatokkal etettek meg, az embereknek adták volna, akkor nem kellett volna meghalniuk.

Gyakran gondoljuk, ritkán mondjuk ki: „a szegény országok millióinak etetésével csupán a túlnépesedést támogatjuk”. Talán nem tévedek nagyot, ha azt feltételezem, hogy a többséghez hasonlóan Te is úgy gondolsz, hogy túl sok ember él



a földön. Ennek ellenére nem mondanál igent arra, hogy ezt a problémát emberek halálra éheztetésével oldjuk meg. Tény, hogy a háborúk, járványok és éhínségek átmenetileg csökkentik a népességet. Ennek ellenére nem lehet őket összefüggésbe hozni a túlnépesedés megoldásával. Nem csak pusztán hihetetlen brutalitásuknál fogva, hanem mert nem a probléma okát orvosolják.

Az UNICEF 2007-es jelentése szerint több mint 8 ezer gyermek hal éhen naponta. Ennek nyilván nem egy oka van. Az okok között előkelő helyen szerepelnek az extrém alacsony jövedelmek, a háborúk és egyéb politikai zavargások (Schmidhuber, 2005.). A haszonállatipar növekedése ugyanide tartozik, mivel jelentősen emeli a tartós élelmiszerek árát, hogy termőföld és egyéb források tekintetében azokkal verseng (FAO, 2009.). Ha fel akarjuk venni a küzdelmet az éhezéssel, akkor fegyvereink lehetnek az oktatás, a politikai stabilitás kialakítása és megőrzése. Sőt, egyesek szerint a génmanipuláció révén kifejlesztett ellenálló gabonafajták. Amit ebben a könyvben javaslok, az ennél jóval egyszerűbb. Már-már nevetséges, de azt bátorodom javasolni, hogy a megtermelt élelmiszert esetleg netalántán odaadhatnánk az éhes embereknek, ezáltal, kérem alássan, csökkentve

az éhínséget. Igen, ez ennyire egyszerű. A megtermelt gabonát nem állatoknak, hanem embereknek adni, ott, ahol az megtermett.

Mondhatod, hogy a világon túl sok az ember. De ennek ellenére – bízom benne – nem vennéd ki egy éhező gyerek kezéből a kenyeret. Nem is kell, mert megszik mások helyett. Emberek, akiknek közvetve, de Te fizetsz érte. Politikusok, kereskedők, pénzemberek, fuvarosok, vágóhídi dolgozók. Mindezek láncolatát az tartja életben, hogy bemész a boltba sok millió embertársaddal együtt, és megveszed az állati eredetű termékeket.

Olyan messze vannak tőlünk az éhezők, hogy hajlamosak vagyunk azt képzelni, hogy semmi közünk a problémáikhoz. Nekünk megvan a magunk baja, nekik is a maguké. De ha körülnézünk a szupermarketek polcain, azt láthatjuk, hogy a világ minden csücskéből érkeznek hozzánk élelmiszerek és különböző tárgyak is. Ez a játék is Kínában készült, az a szezám-mag is Indiában termett. Hétköznapi bevásárlásaink nagy része olyan áru, amiről magunk is jól tudjuk: a világ egy távoli pontjáról érkezett. Citrom, rizs, banán, tea, kávé... Miért gondoljuk, hogy pont a marhaszeletünk nem egy szomáliai vágóhídról származik? Vagy miért gondoljuk, hogy a gabona, amit egy magyar marhatelep állatai elfogyasztanak, nem éppen a harmadik világban termett?

Ismerek egy embert, aki egy hatalmas házban él Budapesten. Saját moziterme van, nem csak úszómedencéje. Ő történetesen éppen abból gazdagodott meg, hogy gabonát importált Dél-Amerikából. Globalizált világunkban mindent behálózunk a logisztikai útvonalak. Egy óceán, vagy egy fél kontinens átszelése nem akadály egy nagy vállalatnak. Úgyhogy bármennyire is szeretnénk azt hinni, hogy ezekhez a távoli problémákhoz nincs semmi közünk, be kell látnunk: gyakorlatilag mindenhol vásárlók vagyunk. Vásárlói döntéseinkkel hatással vagyunk arra, hogyan alakul egy távoli ország gazdasága. Amennyiben vásárlásunk a húsipart, tejipart, tojásipart támogatja, úgy napi szinten támogatjuk azt a rendszert, ami a szegény országok erőforrásait a rászoruló helyett a profitot termelő költséges iparágakra fordítja.

Saját egyéni fogyasztói döntésünk önmagában még nem menti meg azt a napi 8000 gyereket. De képzeld csak el, mennyire megváltozik majd a világ, ha a vegán életmód elterjed, és dominánssá válik kultúránkban. Ha nem tudnak már eleget eladni, akkor csökkentik az állattenyészeteket. Az adott ország politikusai és tőkései ugyan még ekkor is alakíthatják úgy, hogy az exportra szánt növénytermesztés

elvonja az erőforrásokat a lakosság saját szükségleteitől, ám a növénytermesztés jóval takarékosabb mind termőföld-, mind vízigényét tekintve, tehát kisebb ráfordítással megtermelhető jóval több élelmiszer, így az esélyek mindenképpen lényegesen javulnak.

„Gyermekek ezrei halnak meg a világban, mert nincs elég élelmük. Mi, akik itt nyugaton túl sokat eszünk, akik a gabonát az állatokkal etetjük meg, hogy húst ehessünk, valójában ezeknek a gyerekeknek a húsát esszük.” Tich Nhat Hanh (zen szerzetes, békeharcos, számos könyv szerzője, a Princeton Egyetemen végzett, jelenleg Dél-Franciaországban él és tanít)

Felhasznált irodalom:

- Altman, N. (1984.): Eating for life. Kiadta: Vegetus.
- Caspari, C.M., Christodoulou és mts (2009.):
- FAO (2008.) Crop Prospect and Food Situation. Rome, FAO, Economic and Social Development
- FAO (2009.) The state of food and agriculture – livestock into the balance. Rome, FAO.
- Garnett, T. (2009.): Livestock-related greenhouse gas emissions: impacts and options for policy makers. In: Environmental Science and Policy 12. 491-503.
- Godall, J és Bekoff M. (2000.): A remény gyümölcsei, Atheneum Kiadó
- Jacobsen, Riebel: Eating to save the earth, www.csipnet.org FAO, UN Az állattartás hosszú árnyéka: környezeti problémák és lehetőségek.
- Lappé, F., M. és Lappá, A. (2003.) Hope's edge: The next diet for a small planet. Jeremy P. Tarcher.
- Lucas, J.W. (1979.): Vegetarian Nutrition Kiadta: Vegan Society
- Naylor, R., H., Steinfeld és mts (2005.): Losing the links between livestock and land In: Science, 5754. (1620-1622)
- Pimetel, D. (2004.): Ethical issues of Global Corporatization: Agriculture and beyond In: Poultry Science 83. (321-329. oldal)

- Riebel, L. és Jacobsen, K., (2004.): Eating to save the Earth Kiadta: Celestial Arts.
- Rifkin, J. (1992.): Beyond Beef: The rise and fall of the cattle culture. Kiadta E.P.Dutton.
- Robbins, J. (2001.): The food revolution: how your diet can help save your life and our world. Coronari Press
- Schmidhuber, J., Shetty, P. (2005.) The nutrition transition to 2030 – Why developing countries are likely to bear the major burden. Rome, FAO.
- Smil, V. (2002.): Worldwide transformation of diets, burdens of meat production and opportunities for novel food protein. In: Enzyme and microbial technology 30., 105-311.

II. fejezet: KÖRNYEZETPUSZTÍTÁS

Vízhasználat

A vízhiány azt jelenti, hogy a társadalom édesvíz-igénye nagyobb, mint a rendelkezésre álló mennyiség. Az emberiség ivóvíz felhasználásának mennyisége nő, mindeközben bolygónk vízkészletének csupán 2%-a iható, öntözhető édesvíz.

Szép dolog, ha háztartásunkban takarékoskodunk a vízzel, például zuhanyozunk kádban fürdés helyett, vagy elzárjuk fogmosás közben a csapot, mégis a valódi eredményeket víztakarékosság terén akkor érhetjük el, ha a mezőgazdasági vízhasználatunkat alakítjuk át.

Miért? Mert az édesvizet, amit folyókból, tavakból és talajvízből szerzünk, a következő arányokban használjuk fel: 10% a közösségi vízhasználat, 20% az ipari és a maradék 70% a mezőgazdasági (Hertwich, van der Voet és mts, 2010.).

a) 11 345 köbméter víz felhasználása szükségeltetik 1000 kg sertéshús asztalra kerüléséhez a teljes folyamatot belekalkulálva. Ezzel szemben 1000 kg növényi élelmiszer esetében ugyanez az érték 177 köbméter (Aiking, Helms és mts, 2006.).

b) Sertés- vagy csirkehús előállításakor kilogrammonként kb. 4 köbméter vizet használunk fel, ha csupán az előállítást nézzük, nem a termék teljes életútját. A különböző növényi élelmiszerek előállításának vízigénye ezzel szemben kilogrammonként 0,1 és 2 köbméter között mozog. Leghatékonyabb a burgonya és a paradicsom, legkevésbé hatékony a rizs termelése (Renault, 2003.).

c) Körülbelül 1000 liter víz felhasználása szükséges 1 liter tej előállításához, 1 kilogramm sajt előállítása átlagosan 5000 liter vizet igényel, 1 kilogramm tejpor pedig 4600 liter vizet, közölte a Nemzetközi Tejipari Szövetség 2009-ben (International Dairy Federation, 2009.).

d) Az ökológiai lábnyom mintájára megszületett a „víz lábnyom” fogalma (Hoekstra és Chapagain, 2006.), mely azt hivatott megmutatni, hogy egy egyén milyen mértékben járul hozzá a vízfogyasztáshoz. Egy tipikus amerikai vegyes táplálkozású személy víz lábnyoma napi 5 köbméter, míg egy vegán étrenden élő nyugati ember vízlábnyoma csupán 2,6 köbméter naponta.

Amennyiben tápanyagigényünket globális szinten növényi forrásból elégítjük ki, az jelentős megtakarítást jelent a vízhasználatunkban, míg a tej/tojás/húsipar jelentősen hozzájárul a világon egyre fokozódó vízhiányhoz.

Termőföldhasználat

A vegyes és a növényi étrend termőföld igényével kapcsolatos adatok üzenete nagyjából megegyezik a vízigénnyel kapcsolatos adatokéval. Ha az elején kezdted olvasni ezt a könyvet, akkor az első fejezetben már találkoztál ezzel a témával. De kezdjük most az elején.

A bolygón található szárazföld 38%-a alkalmas mezőgazdálkodásra, a többit, sivatag, hegyek, városok és jég fedi. Ez összesen majdnem 5 milliárd hektárnyi földterület. Ennek 69%-át használjuk legelőnek, 28%-án takarmánynövényeket termesztünk, a maradékon termelünk olyan élelmiszereket, mint az alma, a diófélék, a szőlő satöbbi. A takarmánynövények a közhiedelemmel ellentétben emberi fogyasztásra is alkalmasak, így az a 28% nem megy teljes egészében állateleségnek. Így összesen kb 80%-a a termőföldeknek az, amivel haszonállatainkat etetjük. Ez a szám önmagában is meglepő, ám valódi abszurditását akkor érthetjük meg, ha mellé tesszük a következő adatot: a földterület 80%-ának felhasználásával megtermelt állati eredetű élelmiszerek a világ élelmiszerellátásban mindössze a kalóriák 17 %-át szolgáltatják (FAOSTAT, 2008., Ramankutty, 2008.). Hogy lehetséges ez?

A magyarázat az első fejezetben már bemutatott kalória elnyelő kifejezés ismeretével érthető meg. Az állatok nem kalóriát termelnek, hanem kalóriát nyelnek el, még hozzá nem is keveset. Nagyon egyszerűen fogalmazva: többet esznek, mint amennyit termelnek. Emellett az állati eredetű élelmiszerek jóval több földterületet igényelnek, mint a növényi eredetűek (Peters, Wilkins és mts, 2007.). Az alábbi táblázat azt mutatja, hány négyzetméter földterületre van szükségünk, ha egy adott élelmiszerből szeretnénk 1000 kalóriát jelentő mennyiséget termelni.

típus	terület igény (m ² /1000 kcal)
marhahús	31,2
baromfi	9,0
sertés	7,3
tojás	6,0
tej	5,0
olajtartalmú termékek	3,2
gyümölcsök	2,3
hüvelyesek	2,2
zöldségek	1,7
gabonák	1,1

(Peters, Wilkins és mts., 2007.)

Amennyiben az állathasználatot világszinten befejeznék, és csupán növényi étrenden élnénk, hatalmas területeket adhatnánk vissza a vadonnak, ahol újra felcseperednének az éghajlat stabilitása és a faji sokféleség szempontjából oly nélkülözhetetlen erdők. Állatfajok ezrei kapnának új esélyt a túlélésre.

Erdőirtás

A fentiekből jól látható: az állattartás nagyon területigényes biznisz. Mivel a fejlődő országok húsigénye rohamosan nő, egyre több és több területet veszünk el a vadontól, hogy legelőt vagy takarmányültetvényt létesítsünk rajta. De nem csupán a még több termelés a hajtóerő. Ha nem nőne a fogyasztói igény az állati eredetű élelmiszerekre a világban, akkor is egyre több terület kell, mert mind a legelők, mind az intenzív takarmánytermesztés kizsigereli, kimeríti a talajt. Újabb és újabb földek kelleneek.

Ebbe belegondolva óhatatlanul azok a metaforák jutnak az ember eszébe, ahol fajunk rákos daganatként jelenik meg a Föld felszínén. Egyre többet és többet veszünk el, mit sem törődve a gazdaszervezet (jelen esetben a bolygó) pusztulásával.

A legkirívóbb és legfelháborítóbb példa az esőerdők letarolása és felégetése Dél-Amerikában. Évente 130 000 km² (másfél magyarországnyi) területet vágnak ki évente (www.greenfacts.org) 1990–2005 közötti adatok alapján.

Az állatok elvesztik az élőhelyüket, és fajok százai halnak ki. Olyan ez, mintha a Louvre teljes gyűjteményét dobnánk ki az ablakon. Olyasmit pusztítunk el, amit nem lehet helyettesíteni.

Mindeközben valójában az emberiségnek nincs szüksége még több termőterületre. Sőt, kevesebb is elég. Csak éppen úgy kell használni, hogy az hatékony legyen.

Tengerek és óceánok pusztítása

A halászat rendkívül kőolaj igényes iparág. Számítása válogatja, de a tengerekből zsákmányolt élelmiszer kőolajigénye akár 100-szorosa is lehet a növénytermesztésnek.

A nagy merítőhálóak szó szerint kisöprik az óceánok fenekét, teljes egészében letarolva a hihetetlenül gazdag élővilágot, a sok ezer egymásra épülő életformát. A halászat felelős a halfajták 70%-ának kipusztulásáért. Kincseket pusztítottunk el, és a teljes ökológiai egyensúlyt felborítottuk. A kereskedelmi halászatban kifogott halak 40%-át nagyüzemi állatok hizlalására használják fel.

A halászhálóak a halak mellett rengeteg vízimadarat ejtenek foglyul és ölnek meg, olyan fajokat is beleértve, mint az albatroszok, alkák, búvármadarak és vadkacsák.

“Ha jelen helyzetben a partra vinnénk az összes halászhajót, a halászat akkor sem állna le. Az Európai Unió által készített felmérés szerint évente átlag mintegy 25 ezer (!) halászhálót hagynak el a halászok. A legnagyobb károkat a mélyebb vizekre engedett eresztőhálóak okozzák, mivel a mély vizekben gyengébb már a hullámozás, és így éveken keresztül ott ölheti meg a halakat ez a csapda. És sajnos ezeknek a hálóknak nem csak a halak esnek áldozatul. Vízimadarak, tengeri emlősök ugyanolyan könnyen eshetnek csapdába. A hálóba gabalyodott döglődő, vagy akár már elpusztult hal odacsalja a ragadozó halakat, madarakat, melyek aztán szintén csapdába esnek” (www.halaszat.blog.hu)

Nem minden boltban kapható hal élt szabadon, sokan közülük halfarmokon kezdtek és végezték be nyomorúságos életüket. Ha ezt veszed, azzal azonban nem kíméled jobban a tengerek élővilágát. A farmon nevelt halakat nyílt vizeken fogott kisebb ha-

lakkal táplálják. Egy évi 300 tonnát eladó halfarm ugyanannyi szennyvizet termel, mint egy 100 000 fős település, s ebben a szennyvízben nagy arányban vannak jelen olyan vegyi anyagok, melyekkel a túlszűfolt farmokon a tömeges megbetegedést előzik meg. A halfarmok vegyszerhasználata jelentős: antibiotikumok, növekedési hormonok, génmanipulált táp, és ezzel már át is evezünk a következő témához

Szennyvíz, trágya

Általános tévhit, hogy a trágyára szükség van a mezőgazdaságban. A természetben a lebomló ürülék valóban azt a célt szolgálja, hogy az állat részben visszaadja a talajnak, amit táplálékszerzése révén elvett tőle. Ez a szép egyensúly azonban az ember által kontrollált világban nem létezik. Jelenleg egyrészt hatalmas túltermelés van trágyából, és képtelenség lenne logisztikailag azt a hatalmas mennyiséget a megfelelő helyre elszállítani, másrészt az intenzív gazdaságokban keletkező állati ürülék ugyanúgy tele van vegyszerekkel, antibiotikumokkal, hormonokkal, mint maga a hús vagy tej. Vagyis minden csak nem természetes és tápláló a talajnak. A trágya ennél fogva nem a talaj tápszere, hanem veszélyes hulladék, melynek elhelyezéséről költséges dolog gondoskodni, már ha a cégnek szándékában áll betartani a szabályozást. Ezzel ellentétben a vegán gazdaságokban úgy nevezett „zöld trágyát” használnak, ami 2-3 féle növényből áll össze, melyek a talaj termőképességét támogatják. Ugyanígy egyre szélesebb körben válik ismertté a komposztálás fogalma és a komposzt hatékonysága. A zöldtrágya és a komposzt az állati eredetű trágyával ellentétben valóban táplálja és védi a talajt.

Globális felmelegedés

A globális felmelegedés oka az üvegházhatású gázok túlzott koncentrációja a légkörben. Üvegházhatásúnak nevezzük azokat a gázokat (például metán és széndioxid), melyek a föld körül egyfajta védőréteget fonva beengedik a napfényt, de a hőt nem engedik ki, amikor az elhagyná a légkörünket. Ez a mechanizmus garantálja, hogy élhető meleg van a földön. Az ipari forradalom óta azonban ezen gázok légköri koncentrációja félelmetes mértékben nőtt. Egyrészt mert kibocsátjuk őket, másrészt, mert irtjuk az erdőket, melyek főként a széndioxid megkötése révén el-lensúlyoznák túltermelésüket. Arról már olvashattál, hogy az állattartás hogyan függ össze az erdőirtással. Most arról fogsz olvasni, hogyan vesz részt az állattartás az üvegházhatású gázok kibocsátásában.

Az ENSZ Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) 2006-os jelentése szerint az állattartás hosszú árnyéka az üvegházhatású gázok 18%-áért felelős. Ez 7 516 millió tonna üvegházhatású gázt jelent, amire az alábbi tényezők összeadásával jutottak a FAO szakértői: az állatállomány legeltetése, a takarmánytermesztéshez szükséges erdőirtás, az állatállomány életben tartása, a végtermékek feldolgozása és szállítása.

Ám a helyzet az, hogy ez valójában jelentős alulbecslés. A World Watch Institute 2009-es tanulmánya szerint az állattartás az üvegházhatású gázok minimum 51%-áért felelős. Ez 32 564 millió tonna, ami az emberi tevékenységhez köthető üvegházhatású gázok minimum 51%-a. Ezt azzal támasztják alá, hogy felsorolják és kifejtik mindazon hibákat, amelyeket a FAO becslése során elkövetett:

- figyelmen kívül hagyja az állatállomány légzését
- figyelmen kívül hagyja a földhasználatot
- alulbecsüli a metánkibocsátás értékét
- nem veszi figyelembe az állattartó ágazat jelentős (12%) növekedését, ebből fakadóan alábecsüli az állatállomány méretét
- az elemzés 1999-es és 2001-es adatokra hivatkozik
- a jelentés számos helyen Minnesota adataival dolgozik, és azokat általánosítja, noha ott jóval hatékonyabban működik az állattartás, mint a fejlődő országokban.

A teljes tanulmány a pontos számításokkal www.worldwatch.org honlapon megtekinthető. Magyarul pedig a www.globalisfelmelegedes.info oldalon olvasható.

Tudni kell, hogy az üvegházhatású gázok között léteznek rövid és hosszú életidejűek. A széndioxid körülbelül 1000 évig van jelen a légkörben, míg a metán körülbelül 8 évig. Tehát ha most csökkentjük mindkettőt, akkor a metánkibocsátás csökkentése már egy évtizeden belül észlelhető eredményt mutat, a széndioxid pedig hosszú távon jelent komoly eredményt. A széndioxid kibocsátást csökkentő módszerek mai tudásunk szerint drágák és nehezen kivitelezhetőek, míg a metán kibocsátása az állati eredetű élelmiszerek csökkentésével gyorsan és hatékonyan kezeli a globális krízishelyzetet.

Az ember okozta metán kibocsátás legnagyobb forrása az állattartás. Mi történne, ha mindenki vegánná válna? Joop Oude Lohuis, a Hollandiai Környezetvizsgáló Hivatal osztályvezetője szerint ebben az esetben az éghajlatváltozással kap-

csolatos céljaink 80%-ban megvalósulnának 2050-re. Nem mellékes az sem, hogy az eddig állattartásra használt területek egy jelentős részén újra erdők fejlődhetnek ki, újra teret engedve a természetes élővilágnak, újra jelentős szénelnyelőként működve, visszafogva a talajeróziót, és szebbé téve ezt a bolygót. (Forrás: Cool the planet – film)

Felhasznált irodalom:

- Aiking, H.M., Helms és mts. (2006.): The protein chains: pork vs pea-based NPFs. In: Sustainable protein production and consumption, Pigs or peas? Kiadta: Springer, Netherlands
- FAOSTAT (2008.): FAO Statistic Division – Data Archives [www.fao.org](http://www.fao.org/faostat)
- Hoekstra, Y.A. és Chapagain, A.K. (2006.): Water footprints of nations: water use by people as a function of their consumption patterns. In: Water Resources Management 20(1): 35–48.
- International dairy Federation (2009.): Scientific expertise for the dairy sector worldwide, factsheets to be published on www.fil-idf.org and www.idfdairynutrition.org Brüsszel, Internataional Dairy Federation.
- Peters, C.J. és Wilkins J.L. (2007.): Testing a complete diet model for estimating the land resource requirements of food consumption and agricultural carrying capacity: The New York State example. In: Renewable Agriculture and Food Systems 22(2). 144–153.
- Ramankutty, N., Evan, A.T. és mts (2008.): Farming the planet: 1 Geographical distribution of global agricultural lands in the year 2000. In: Global Biogeochemical Cycles 22, (GB1003) 22. oldal.
- Renault, D. (2003.): Value of virtual water in food: Principles and virtues. In: Virtual water trade – Proceeding of the international expert meeting on virtual water trade. Delft, NL, Hoestra, A.Y.: 77–91.
- www.worldwatch.org
- www.globalisfelmelegedes.info
- www.greenfacts.org
- Cool the planet film

III. fejezet: ÁLLATKÍNZÁS

Végigolvasod-e?

Nem tudom, mit érzel majd, ha olvasod a tényeket. Ha olyan vagy, mint én voltam régen, a falhoz vágod a könyvet és sírsz. Én lennék az utolsó, aki elítél ezért, de tény, hogy ilyen hozzáállással nehéz változni és változtatni, nekem se ment könnyen. De ha hajlandó vagy meghallgatni és mérlegelni a tényeket, előre léphetsz az élet nagy társasjátékában. Ha abbahagyod az olvasást és sírsz, akkor ugyanott fogsz állni a következő körben is.

“Volt vágóhídi dolgozók mesélték: a kis bocik, akiket a borjúhús és a tejtermék iránti igény kényszerít világra, s akiket születésük után pár napon belül a vágóhídra visznek, még szopni próbálnak azoknak az ujjából, akik őket a következő pillanatokban megölik.” (Johanna Lucas, www.peacefulprairie.org)

Vágóhidak

Ma már komoly uniós szabályok vonatkoznak erre a területre is – ezen a féltéken leg-alábbis. Alapkövetelmény, hogy az emlősállat kábítva legyen a leölés előtt. A valóságban pedig az uniós szabályok ellenére az állatok nemcsak hogy gyakran a leölésük pillanatában eszméletüknél vannak, hanem nagyon sok esetben még akkor is, amikor a bőrüket lehúzzák a testükről. Mert a vágóhíd nem sarki kávézó. A vágóhidak olyan helyek, ahol a munkásoknak futószalagok diktálják a tempót. Nincs idő a tisztas munkára, nincs idő az alaposságra. Odanyomják a kábítót az állathoz, aztán vagy „belövi”, vagy nem, a munka nem áll le. S ez nem csak a kábítóval van így, de magával a mészáros munkával is. Nem olyan könnyű ám több száz fellógatott állatot megölni egy nap. Mert az állatok kapálódznak, ellenkeznek, sokan vannak, egyre csak jönnek egymás után. Nem gonoszsból kerülnek élve a nyúzókhöz, csak egyszerű hibaszázalékként.

A humánus vágóhidakról szóló intézkedések azért születtek, hogy megnyugtassák az embereket, elaltassák ébredező tiltakozásukat a szükségtelen gyilkolás ellen. A humánus vágóhíd, még ha a szabályozásnak megfelelően működne is, ugyanolyan fából vaskarika, mint a humánus nemi erőszak, a humánus rabszolgotartás, a humánus gyilkosság.

Tegyük fel, hogy betartják a szabályt, és valóban az állat elkábul, mielőtt megölnék. Humánussá lesz-e így a vágás?

Nos, ha belegondolsz, ugyanez az elv érvényesül a kisállat gyógyászatban is, amikor az orvosok eutanáziát gyakorolnak. Amikor egy társállat gyógyíthatatlan beteg, vagy életminősége oly szintre süllyedt, hogy a gazdik az altatás mellett döntenek, akkor az orvos először egy erős bódító injekciót ad be, majd utána várnak egy kicsit, és jön az a bizonyos tűszúrás, ami a szív megállását okozza. Ez egy emberségesnek elismert eljárás. Sok ember örülne, ha ilyen halála lehetne, szerettei karjában! – gondoljuk mi. Magam is átéltem ilyet a kutyával, aki 17 évet élt velem. Minden volt, csak szép nem. Egyáltalán nem volt olyan halál, amit bárki kívánna magának. Rettegett. Nem a halálos injekció, de a kábító injekció előtt. Az utolsó élménye az volt, hogy lefogom, és az orvos beadja a szurit. Az utolsó mozdulat, amit láttam tőle az volt, amikor felemelte a fejét, és ellenkezni próbált. 17 év és egy hónapunk volt együtt. Iszonyú volt így bevégezni. Iszonyú volt, de már nem tudott lábra állni, már enni sem tudott, szenvedett. Nem volt más választásunk.

Ez itt a kulcs momentum. Lehet bármilyen humánus vagy kegyetlen is egy haldokló eutanáziája, az ember csak akkor hozza meg ezt a döntést, amikor úgy érzi, nincs más választása. A vágóhídon minden esetben olyan állatokkal tesznek így, akik nem haldokolnak.

Lehet egy tettet kegyetlenül és kegyesen véghez vinni. De a lényegi kérdés az, hogy volt-e választásunk. Dönthettünk volna úgy, hogy nem ölnünk? Vegánként azt mondom: igen.

Kegyesen és kegyetlenül ölni: nem nagy különbség. A kérdés az, jogunk van-e ölni.

Ahogy a 4. fejezetben látni fogod, az embernek nem létszükséglete más állatok teste. Amikor tehát azt mondom, nincs jogunk ölni, az egyáltalán nem olyan, mintha az oroszlánnak azt mondanám, hogy ne egyen antilopot. Vele ellentétben Neked és nekem van szabad választásunk, fogyasztunk-e állatokat vagy sem. Éppen erre a szabad választásra hivatkozva ragaszkodnak embertársaink megszkott kegyetlen menüjükhöz. Ez attól függ, hogyan értelmezzük a szabadság fogalmát. A „szabad” azt jelenti-e, hogy a nekünk otthont adó társadalom nem bünteti? Vagy megmaradunk annál az elvnel, hogy az én szabadságom addig terjed, amíg a másiké el nem kezdődik. Az én gasztronómiai szabadságom nem terjedhet odáig, hogy mások élethez és szabadsághoz való jogát sértsem.

Tojásipar

Amikor a tojás állatvédelmi vonatkozásairól kezdünk beszélni, a legtöbbször az merül föl, hogyan tartják a tojótyúkokat. A legtöbb boltban kapható tojás olyan telepekről származik, ahol a tyúkok ketrecekben élnek le rövid kis életüket, napfényt sosem látnak, százával zsúfolódnak a levegőtlen helyiségekben, és egy tyúkra kisebb terület jut, mint egy A4-es papírlap.

De a dolog nem itt kezdődik! Hanem ott, ahol tenyésztik a tojótyúkokat. A keltetőben, ahonnan minden tojó származik, függetlenül attól, hogy ketreces vagy alternatív tartásban. Kikelnek a tojásokból végletesen mesterséges körülmények között a kiscsibék. Mint minden madárnak, a nekik is az volna a természetes, hogy az anyjukhoz bújnak, hozzá ragaszkodnak, nála keresnek védelmet. A keltetőben nincsenek tyúkok, csak sok rémült kiscsibe, mesterséges fény, mesterséges meleg, zsúfoltság, káosz. A következő lépésben pedig egy futószalagon találja magát a csibe több ezer társával együtt. Itt szétválogatják a hímeket és a nőstényeket. A csibelányból nevelnek tojót, a csibefiúkra pedig nincs szükség, ők a bekalkulált felesleg, amit legfeljebb kutyaeledelbe vagy párizsiba darálnak bele. A hímek likvidálásának 3 módja van: vagy gázzal ölik meg őket, vagy hatalmas zsákokba dobálják, ahol agyonnyomják, megfojtják egymást, vagy élve dobják őket bele a darálógéphez.

Ez után következik csak az, hogy milyen körülmények között lehet tartani a tojókat. EU-s szabványnak megfelelően ma már minden tojásnál van egy kód, aminek az első száma jelzi, milyen tartásból származik. A 3-as jelenti a ketreces tartást, a 2-es a mélyalmos, az 1-es a szabadtartást, a 0-s pedig a bio-tartást. A ketreces tartásban az állatokat olyan zsúfoltságban tartják fénytől, friss levegőtől, természettől végképp elzárva, mint ahogyan a zsidókat szállították a vonatok a haláltáborokba. Csak éppen a tojók éveket élnek így. A világítás úgy van megoldva, hogy a napok rövidebben legyenek, mint 24 óra, és a tojók sűrűbben „gyártanak” tojást, mint napi egy. Ez rendkívül megterhelő számukra. Az intenzív tojástermelés miatt a csontokból kivonja a szervezet a kalciumot, így a csontok könnyebben törnek. Ez a tulajdonosokat nem zavarja, úgyis pár év tojó lét után jön a vágóhíd vagy az elgázosítás. A zsúfoltság miatt a tojók csőrét már kiscsirke korukban egy erre gyártott géppel csonkolják. Mert ha nem tennék, az abnormális körülmények következtében végletesen frusztrált tyúkok agyoncsipkednék magukat és egymást. A csőr-csonkolást fájdalomcsillapítás nélkül végzik, noha az telis tele van idegvégződésekkel.

Ha nem ketreces tartásban él, akkor szabad-, vagy bio-tartásban, ami nem jelent lényegi különbséget. Az állatokat itt is a profitért tartják, s úgy etetik, szállásolják és vágják le őket, ahogyan az a legjobban megéri. Az ő érdekeik nem szerepelnek tényezőként ebben a játékban. Az állat nem személy, melynek érdekei és jogai vannak, hanem tulajdon, melyet a tulajdonos saját igényei szerint használhat.

Gyapjúipar

Ahogy okos kétkedők meg szokták jegyezni: a birka szőrét márpedig nyírni kell. Neki se lenne jó, ha nem nyírnák. Na, most akkor hogy is van ez? A birka nyírása még nem lenne feltétlenül állatkínzás.

A dolog ott kezdődik, hogy a birka fogságban születik. S pontosan ugyanolyan rab, mint az összes többi „haszonállat”. Azért jött a világra, hogy valakinek profitot termeljen, néhányaknak munkahelyet teremtsen, és fogyasztói igényeket szolgáljon ki. Ennek megfelelően pontosan annyi időt és olyan módon tölthet majd az újszülött az anyja mellett, amennyi és ahogy az üzleti szempontból a legelőnyösebb. A gyapjúfarmon az anyákat és a kicsinyeket korán elválasztják egymástól. A birkanyírókat nem óránként fizetik, hanem birkánként. Anyagi érdekük, hogy minél több birkát nyírjanak meg minél rövidebb idő alatt. Az ebből fakadó sérülések az egyszerű karcolásoktól egészen a csonkolásokig terjednek. Végül akárcsak a tehenek, a juhok is hamar kiöregednek az iparból, ilyenkor természetesen eladják őket egy vágóhídnak.

Elméletileg lehetne szeretettel nevelgetni a birkákat, finoman nyírni őket, hogy az nekik ne fájjon, és hagyni őket akkor meghalni, amikor eljött az ideje, de ha ezt így tennék, az egyszerűen nem lenne nyereséges, vagyis nem maradna fenn. A gyapjú ipar pontosan olyan véres biznisz, mint a marhahúsipar.

Tejipar

Akárcsak a gyapjú esetében, a teheneket is lehetne elvben úgy fejni, hogy az ne legyen rossz se nekik, se a borjaiknak. A tehén még így, több ezer évi tenyésztés után is annyi tejet termel csak, ha nem fejik, amennyi a borjának kell. Azt a hatalmas tejhozamot, amit a tejfarmokon produkálnak, az erőltetett fejéssel, hormonokkal és természetellenes tápokkal érik el. Ha egy tehenet együtt hagyunk a borjával, és hagyjuk őket füvet legelni, ahogyan az számukra természetes, akkor a tejtermelés a boci igényeihez fog igazodni.

Mi történik ezzel szemben a tejiparban? A dolog ott indul, hogy a hím állatoktól egy erre kialakított géppel spermát fejnek le. Ezt megfelelő kezelés után inszeminációval bejuttatják a nőtény állatokba. Miért teszik ezt? Nem azért, mert akkora szükség van sok-sok új tehenre és bikára. Hanem azért, mert a teheneknek is, akárcsak minden más emlős állatnak, akkor indul be a tejtermelése, amikor a kicsiny megszületik.

A tehenek az inszemináció után 9 hónapig hordják a méhükben a kisborjút, akárcsak mi, emberek. A borjakat a születés utáni első napon eltávolítják az anyaállat mellől, anya és gyermeke soha többé nem látja viszont egymást. A tehenek napokig hangosan bőgve keresik a borjaikat, olykor támadnak is, de lényegében tehetetlenek. A kicsik többsége a vágóhídra kerül, kisebb részükből nevelnek tehenet.

Ugyanez ismétlődik minden évben. Évente inszemináció, és minden évben 9 hónap vemhesség. Ha nem fejnék őket abban a 9 hónapban egyáltalán, akkor ez megint csak nem lenne nyereséges iparág. Általában a 9 hónapból 7 hónapon át fejik őket. Vagyis egyszerre kell abnormális mennyiségű tejet termelniük, és egy új életet felépíteniük magukban. Ez olyan hatalmas megterhelés a szervezetnek, amire természetes táplálékon nem lenne képes. Magas fehérjetartalmú, szója vagy gabona alapú táppal etetik. A folyamatos bélgyulladásra antibiotikumot szedhetnek velük, nem alkalmilag, hanem folyamatosan, megelőzőképpen.

A tehenek 4-5 év után öregednek ki, vagyis kezd csökkenni a tejhozamuk. Ilyenkor természetesen ők is vágóhídra kerülnek, noha egy szarvasmarha átlag 20-25 évet él meg, ha hagyják.

„A természetellenes táplálás és a szelektív tenyésztés eredményeképpen egy tehen éves tejhozama 1983-ban átlagosan 5 000 liter volt, szemben a 1950-ben jegyzett 1 500 literrel. A későbbi adat, tehát az 5 000 liter több mint tízszerese annak a mennyiségnek, amire egy borjúnak szüksége lenne. Azzal, ha csupán békésen legelésznének a mezőn, nem lenne elérhető ilyen mértékű tejhozam, ráadásul a tehenek az általuk elfogyasztott fehérjének csupán egy tizedét alakítják tejjé. A teheneket éppen ezért szójából készült koncentrált fehérje száraztápon tartják a számukra természetes fűfélék helyett. Ez komoly anyagcsere zavarokhoz vezet. A teheneknek rendszerint állandó hasmenéstől és komoly fájdalmakkal járó savtúltengéstől szenvednek egész életük során.” (Kath Clements: Why vegan?)

Méhészet

A méz a méhkas téli elesége, amivel a méhek utódaikat etetik. Ha valóban igaz lenne, amivel páran védekeznek, hogy a méhektől csak a felesleget veszik el, azzal nem lenne gond. A valóság viszont az, hogy a természetben nemigen fordul elő pazarlás. Annyit termelnek, amennyire szükségük van. A kolónia méretét az élőhelyük adottságaihoz igazítják. A méhek, ha vadon élnek, a természet részei.

A méhészetekben lakó méhek nem maguk döntenek a kolónia méretéről, a királynőről, az eleségről. Gyakorlatilag kiszolgáltatott rabszolgák. Nem szeretik, és nem is önszántukból szolgálják az embert, de nem tudnak hatékonyan védekezni. Mikor a méhész megközelíti a méhkast, füsttel kábítja el a méheket, hogy ne csípjék meg. Így tudják elvenni tőlük a mézet, és a helyébe kristálycukros szirupot tenni. A kolóniákat tetszés szerint lefelezik vagy elpusztítják, új királynőt hoznak, a régit megölik, mindezt a termelékenység növelése érdekében. S akárcsak a tejiparban, a méhészetben is egészen abnormális termelékenység a cél, hiszen csak így lehet nyereséges ez az iparág.

Halászat

Amikor valaki azt mondja: „vegetáriánus vagyok”, az egyik leggyakoribb kérdés: „és halat eszel?” Érdekes elgondolkozni azon, miért gondolja valaki, hogy a hal nem ugyanolyan állat, mint a többi. Talán mert hidegvérű. Talán mert nem olyan bájos, mint egy boci vagy egy kiscsibe. Talán mert más közegben él, így igazából soha nem találkozunk velük. Akváriumokban nézegetjük őket, de nem tudunk velük kommunikálni. Valóban egy másik világban élnek. Ettől független tény az, hogy mint minden gerinces állatnak, a halaknak is rendkívül fejlett az idegrendszer, és tökéletesen alkalmas fájdalom ingerek befogadására, továbbítására és feldolgozására. Igen, a halak érznek fájdalmat. Idegrendszerük az emlősökéhez nagyon hasonló kémiai anyagokat, úgynevezett neurotranszmittereket termel, amikor fájdalom éri. Kutatók azt is kimutatták, hogy a halak – az emberhez hasonlóan – poszt-traumás stressz reakciót adnak a korábbi fájdalomingerekkel való ismételt találkozás esetén.

Semmilyen élőlény vízbefojtását nem tartanánk szelíd cselekedetnek, márpedig a halakkal pontosan ugyanez történik, amikor kiemelik őket a vízből.

A tányérunkra kerülő halak alapvetően két helyről származhatnak: szabad vizekből és halfarmokról.

1) A szabad vizekben, vagyis tavakban, folyókban, tengerekben elkapott halak ugyan szabadon éltek, de majdnem biztos, hogy haláluk lassú kínhalál volt. A vontatóhálós halászok évente több alkalommal gyakorlatilag legyalulják az óceánok fenekét, a teljes flórát és faunát kipusztítva hatalmas területeken. A fix hálós halászok egy hatalmas, de alig látható hálót eresztenek le, majd húznak fel, s miután kiválogatták az értékeesebb halakat, visszadobják a hálót a benne maradt halakkal együtt, sorsukra hagyva őket. Egy harmadik módszer, hogy 100 km-es távon 3000 horoggal nyársalják fel a halakat, s lassan emelik ki a vízből, így az állatok halál-tusája órákon át tart.

2) A halfarmokon élő halak hihetetlen túlzásfólttságban kelnek ki az ikrákból, nőnek fel, élnek le rövid életüket és halnak meg. Medencékben vagy vízben kifeszített hálókból olyan zsúfoltságban, hogy mozdulni alig tudnak. Sérülések és fertőzések okán alaptól kapnak antibiotikumot. Ráadásul az ott cseperedő halakat nyílt vizekből kifogott kisebb halakkal etetik, így a halfarmok is rengeteg szabadon élő hal életét követelik.

Szórakoztató ipar

A cirkusz, az állatkert, a lóverseny, a bérlovagoltatás, a delfinárium, a medvetánc, a kígyóbűvölés, a vadászat, a horgászat mind az emberek egy szűk rétegének megélhetéséről szól. Az állatok használata a szórakoztatóipar minden formájában félelmetesen kegyetlen. Meglepő módon mindegyik forma esetében fel-fel hangzanak védelmező érvek.

A cirkuszok fogadatlan vagy fizetett prókátorai például azt hangoztatják, hogy az állatokat idomáraik szeretik és jól tartják. A valóság ezzel szemben, hogy tartásuk a leghorrorisztikusabb börtönökre emlékeztet, az idomításuk pedig többnyire durva csonkítással indul (fogak, karmok), majd elektromos árammal, éheztetéssel, ütésekkel, kikötözéssel folytatódik. Hála az állatvédők kitartásának, egyre több ország tiltja be a cirkuszi állathasználatot. Bizonyíték ez arra, hogy a világ igenis képes változni, ha elegen akarjuk.

A delfinpark a cirkusz egy különösen kegyetlen formája. A delfineket növendék korukban ejtik foglyul miután a családjukat a szemük előtt mészárolták le. Tartásuk és idomításuk cseppet sem jobb, mint bármely cirkuszban, s mosolyra húzódo szájuk mögött hatalmas intelligencia és mérhetetlen szenvedés lapul.

A vadászat védelmében hangoztatják, hogy feltétlenül szükséges a vadak populációját kontrollálni. A természetnek nem hogy nincsen szüksége az ember uralkodá-

sára, de kifejezetten ebbe betegedett bele. A természetnek egy dologra van szüksége, arra, hogy békén hagyjuk. Az egyensúly visszaáll nélkülünk is. A gyilkolás egyetlen elfogadható formája az önvédelem abban az esetben, amikor nincs más lehetőség.

Az állatkerteket kifejezetten állatszerető emberek látogatják, s tartják el. Sokan hiszik, hogy az állatok számára ez biztonságos és talán nem tökéletes, de kényelmes. A fogság azonban semmilyen körülmények között nem jó egyetlen vadállatnak sem. Ha biztonságot akarunk nyújtani nekik, akkor a saját élőhelyét kell védenünk az emberektől – orvvadászoktól, erdőirtástól, egyéb területi terjeszkedéstől.

A lovaglás szintén az állatbarátok szokása. Senki nem azért megy lovagolni, mert utálja, és bántani akarja őket. Bevallom őszintén Neked, hogy nem értek hozzá, mi okoz szenvedést a lovaknak és mi nem. Azt azonban sajnos biztosan tudom, hogy nagyon kevés ló hal meg természetes halállal vagy eutanáziával. Túlnyomó többségüket tulajdonosaik vágóhídra adják, amikor kiöregedtek, és már nem lehet őket használni. A bérlovardák tulajdonosainak a lovak munkaeszközök, ahogy a taxisnak az autója. Nyilván hatalmas különbségek lehetnek abban, ki mennyire kötődik a munkaeszközéhez, és mennyire vigyáz rá. De egészen biztos, hogy nem tekinti egyenrangú partnerének vagy barátjának az állatokat, különben nem adná őket vágóhídra. A lovak személyes igényeit csupán annyira veszik figyelembe, amennyire kell ahhoz, hogy mint munkaeszközök, működjenek.

Állatjogok és állatjólét

A használat mindenütt kulcsszó. Az állatok nem azért vannak, hogy használjuk őket. Az erőfölény nem egyenlő a joggal. Tehát az, hogy megtehetjük még nem jelenti azt, hogy helyes is megtennünk, hogy akaratunkat rákényszerítjük más élőlényekre, hogy megfosztjuk szabadságuktól, hogy saját érdekeinknek megfelelően manipuláljuk őket. Ez az állatjogi megközelítés lényege. Az állatjogi aktivizmus azonban nem azonos az állatjóléti aktivizmussal.

Az állatvédelem egy már jó ideje meghaladott irányzata az állatjóléti mozgalom, mely nem ellenzi az állatok használatát, csupán azt szeretné elérni, hogy amennyire lehetséges, jól bánjunk az állatokkal. Nem helyteleníti az állatok leölését, ha az a már ismertetett „humánus” módon zajlik. A módszereken és a körülményeken igyekszik javítani, elfelejtve azt a tényt, hogy valójában nincs szükségünk állati eredetű termékekre, ahogy azt majd a 4. fejezetben Te is látni fogod. Az állatjóléti aktivisták jellemzően a nagyüzemi állatkínzást támadják és támogatják az úgy

nevezett háztáji vagy alternatív húsokat, tejet, tojást és egyéb terméket. Meglepő módon saját életemben azt tapasztaltam, hogy sokkal egyszerűbb a megszokott élelmiszerekre vegán alternatívát keresni, mint háztájit. Olcsóbb és egyszerűbb. Valamint ismerve a környezetvédelmi és élelmiszerelosztási tényeket, és a még soron következő egészségügyi érveket, valójában nem lehet kérdés, hogy az állathasználat „humanizálását” vagy annak eltörlését tűzzük ki célul.

Vannak ma már úgynevezett állatvédelmi törvények, melyek korlátozzák az embereket abban, hogy mit tehetnek az állatokkal, és mit nem, de az állatoknak nincsenek jogaik. Az olyan alapvető jogok, mint az élethez, a szabadsághoz való jog, őket nem illeti meg. Tehát az állatok fogva tartása, mesterséges szaporítása és leölése jogilag teljesen rendben van bizonyos, igen tág keretek között.

Az állatjogi mozgalom célja, hogy ez ne így legyen. Hogy az állatok élete és szabadsága ugyanolyan veleszületett jog legyen, mint az embereké. Ennek következménye lesz majd, hogy az állatok használata teljes egészében jogtalaná válik. Erre szolgáltat működő alternatívát az állathasználatot kiküszöbölő vegán életmód. Az állatjogi aktivisták azért küzdenek, hogy egy nap egy olyan világra ébredjünk, ahol nincsenek fogva tartott állatok. Kizárólag olyan állatok léteznek, akiket megölni pont ugyanannyira vétek, mint egy embert. Élni és élni hagyni – ez a mottó mindenkire egyformán vonatkozik.

Sok minden tűnt már képtelenségnek az emberiség történetében, ami nem sokkal később valósággá vált. Csak akarnunk kell, és a világ megváltozik. Attól nem, ha otthon ülünk és siránkozunk. De akkor igen, ha változtatunk az életmódunkon, és másoknak is segítünk ebben.

Felhasznált irodalom:

- Clements, K.: Why vegan – The ethics of eating & the need for change (1995.)
- Francione, G.L.: Animals as persons
- Moran, V.: Compassion the ultimate ethic – an exploration of veganism (1985.)
- Ruesch, H.: Slaughter of the innocent (2003.)
- Joy, M.: Why we love dogs, eat pigs and wear cows (2010.)
- www.peacfulprairie.org

IV. fejezet: BETEGSÉGEK

Árt-e az állati eredetű élelmiszer?

Daganatos megbetegedések

Számos kutató találta azt, hogy bizonyos rák típusok vegetáriánusok és vegánok körében meglepően kisebb arányban fordulnak elő. Ez egy nagyon érdekes téma, s ha nem bánod a kicsit tudálékoskodó szöveget, had osszam meg veled egy rövid összefoglalóját annak, amit a témában összeolvastam.

Először is picit az alapokról. A rák kialakulásának három stádiuma van: iniciáció, promóció és progresszió. Az iniciáció stádiumában bejut a szervezetbe egy rákkeltő, azaz karcinogén anyag. A promóció fázisában úgy nevezett fókuszok fejlődése a kulcs mozzanat, amik gyakorlatilag a daganatok előfutárai. A promóció pedig már a tényleges daganat növekedéséről szól.

Az iniciáció szakaszát nézve azt látjuk, hogy a karcinogén olyan, mint egy mag, amit elvetnek a talajba. Az, hogy kicsírázik-e, nagyban függ attól, milyen talajba kerül. Egy enzimszisztéma bontja le a sejten belül, s innen, mint egy gyárkéményből a szennyező anyagok, jutnak el a karcinogén származékok a sejtmaghoz, károsítva annak örökítő anyagát. Így kezdődik a rák. A kutatások tanulsága szerint (Mgbodile és Campbell cikkei a felhasznált irodalmak között) a magas fehérjebevitel együtt jár az intenzívebb enzimaktivitással, ami több karcinogén származék „gyártásához” vezet. Magyarul ugyanannyi karcinogén bevitelle mellett, ha több a bevitt fehérje, jobban füstöl a kémény. Amikor a laborállatok fehérjebevitelét 20%-ról 5%-ra csökkentették, az enzimaktivitás drámaian csökkent. A promóció fázisában a fókuszok fejlődése szintén majdnem csak a bevitt fehérjemennyiségtől függ (Appleton és Campbell; Dunaif és Campbell). A slusszpoén pedig az, hogy a kutatásokban kazeint, azaz egy fajta tejfehérjét használtak. Amikor azonban megpróbálták ugyanazt az eredményt produkálni szójafehérjével, nem sikerült. Az állati eredetű fehérje tehát serkenti, míg a növényi nincs hatással az enzimaktivitásra.

A rákos megbetegedések 40%-a ezen 3 csoport valamelyikébe tartozik: emlőrák, vastag- és végbélrák, prosztataraák. Ez az a 3 rákfajta, amiknél kifejezett összefüggést találtak a hús-, és/vagy tejfogyasztással. Ezért most ezt a 3 fajta rákot kicsit közelebbről megnézzük.

a) Az **emlőrák** legfőbb rizikófaktorának a BRCA1 és BRCA 2 nevezetű géneket tartják. Azonban ezen gének, akárcsak más gének, csak bizonyos környezeti tényezők jelenlétében aktiválódnak. Ahogyan megfelelő táptalaj kell a magnak, úgy kell megfelelő környezet a géneknek. A következő 4 tényezőt tartják olyan környezeti tényezőnek, mely növeli az emlőrák kialakulásának kockázatát: (1) korai első menstruáció, (2) késői menopauza, (3) a nemi hormonok magas szintje a vérben, (4) magas koleszterin szint. Az állati fehérje fogyasztásával a kutatások szerint együtt jár a korábbi nemi érés, későbbre tolódik a menopauza, nő a vérben az ösztrogén szintje, és nő a koleszterin szint. Az ösztrogén közvetlenül részt vesz a rák kialakulásában, s ennek túl magas szintje a nyugati táplálkozás következménye, igazolták összehasonlító kutatások. (Tymchuk, Tessler és Barnard, 2000.) A pubertás korban megjelenő nemi hormonok szintje 30%-kal csökkenthető állati fehérjék csökkentett bevitelével (Dorgan és Hunsberger, 2003.). Emellett ráadásul a tejtermékekkel közvetlenül is bevisszük szervezetünkbe pl. az IGF-1 növekedési hormont.

b) A **vastag- és végbélrák** előfordulási gyakorisága úgy tűnik, attól függ, a világ mely részén él az ember. Közép Európában például 30% körül mozog annak az esélye, hogy ha egy férfi meghal, annak oka ez a betegség volt, míg Ázsiában kevesebb mint 1%. Általánosságban azt fedezték fel, hogy Európában és Észak-Amerikában nagyon gyakori, míg Ázsiában, Afrikában és Dél-Amerikában elvétve fordul elő.

Felmerül, hogy esetleg genetikai különbségek okozzák ezt, ám a tanulmányok azt mutatják, hogy amikor egy személy a maga nyugati génállományával átköltözik egy fejlődő országba, és felveszi annak étkezési szokásait, két generáció elteltével átkerül alacsonyabb rizikócsoporthoz. Egy tanulmányban kifejtik, hogy minél több állati fehérjét, és minél kevesebb növényi fehérjét fogyasztanak egy adott területen, annál nagyobb a vastag- és végbélrák előfordulási gyakorisága (Armstrong és Doll, 1975.). Részben a rostok jótékony hatása, részben pedig a hús rákkeltő tulajdonságai miatt.

c) Egy 2001-es kutatás a Harvardon erős összefüggést talált a tejtermékfogyasztás és a **prosztatatarák** kialakulása között (Giovanucci, 2001.), egy 1998-as kutatásban pedig ugyanezt állították minden állati eredetű élelmiszerrel kapcsolatban (Giovanucci, 1998.). Ennek hátterében az áll, hogy az állati eredetű fehérje fogyasztása (1) növeli a vérben az IGF-I hormon szintjét, amit a prosztatatarák kialakulásá-

val hoznak kapcsolatba, és (2) gátolja a nélkülözhetetlen D vitamin felszívódását, ami lassítaná vagy megakadályozná a rákos folyamatokat.

Szív- és érrendszeri megbetegedések

Az Egyesült Államokban a halálozások 40%-áért valamilyen szív- és érrendszeri probléma felelős. Az ereket szép lassan eltorlaszoló plakkok fehérjékből, zsírokból, és immunsejtekből állnak. Az orvosok többsége egyetért abban, hogy ezen plakkok keletkezését alapvetően koleszterin- és zsírbevitel fokozza. Már önmagában ez is elegendő lenne ahhoz, hogy a növényi étrend mellett foglaljanak a tudósok állást, hiszen a növényi étrend zsírtartalma lényegesen alacsonyabb és koleszterinmentes. A helyzet azonban az, hogy kutatási adatok bizonyítják, hogy az állati eredetű fehérjében gazdag étrend sokkal erősebb rizikófaktora a szív- és érrendszeri problémáknak, mint a zsírban és koleszterinben gazdag étrend. (Sotrori, Noseda és Descovich, 1983.) Vagyis azzal, ha a zsíros húst úgy nevezett fehér húsokra vagy halra cseréljük, valószínűleg javítunk valamit az esélyeinken, de messze nem annyit, mint ha teljesen kihagyjuk életünkben az állati eredetű élelmiszereket.

Dr. Caldwell Esselstyn, neves amerikai kardiológus specialista 18 súlyos szívbetegséggel küzdő páciensét vette be egy programba, mely zsírszegény növényi étrendet írt elő. A vérkoleszterin szint minden egyes személynél lement 150 mg/dl alá (átlagosan 138 volt), és az elzáródott artériák 70%-a újra megnyílt (Esselstyn, 1998.). Az artériák falának szűkülete 7%-kal csökkent, ami nem tűnik túl nagynak, de a témában dolgozó orvosok szemében ez bizony hatalmas javulásnak számít. A legmeggyőzőbb eredménye, aminek mi, laikusok is remekül fel tudjuk mérni a jelentőségét ez: a 18 személy a programba való bekerülés előtt összesen 49 koszorúér eseményen esett át (koszorúér esemény alatt értenek az orvosok olyan dolgokat, mint a szívroham, bypass műtét, angina, érplasztika stb). Azonban a program 5 évében egyetlen egy ilyen eseményt sem jegyeztek. Az arány tehát 49 a 0-hoz.

Dr. Dean Ornish nagyon hasonló programot folytatott, szintén elképesztő eredményekkel. Az ő 28 betege szigorú növényi étrendre tért át, amely főként gabonaféléket, gyümölcsöket és zöldségeket tartalmazott. Kezelésükből a doktor kiiktatta a gyógyszereket, sebészeti beavatkozásokat. A koleszterinszintjük drámaian csökkent (152-ről 95 mg/dl-re). Az artériák szűkülete egy év alatt több mint 4%-kal mérséklődött, összegezve az esetek 82%-ánál jelentős javulás állt be a szívbetegségben egy éven belül csupán étrendi változtatással, gyógyszeres és sebészeti beavatkozások nélkül. (Ornish és mts, 1990.)

Csontritkulás

Megdöbbenő, hogy azokban a nyugati országokban a legmagasabb a csontritkulás előfordulási aránya, ahol a legtöbb tejterméket fogyasztják, mint például Svédország vagy az Egyesült Államok. (Honnan tudjuk ezt? A legtöbb tejterméket fogyasztó országokban a legmagasabb a csípőtáji törések gyakorisága, ami a csontok állapotának jó mutatója.) A köztudatban élően él, hogy a tej magas kalciumtartalma miatt erősíti a csontokat és a fogazatot. Ez pont fordítva van, ahogyan azt Tóth Gábor, *Ne vesztésd el a csontjaidat* című könyvében is olvashatjuk. Az állati eredetű termékek túlsúlya felborítja a szervezetben a sav-bázis egyensúlyt, méghozzá sajnálatos módon pont a savas irányba. A szervezet pedig igyekszik visszaállítani az egyensúlyi állapotot, amin ő legjobban tud működni. Erre pedig a bevett módszer a kalcium felszabaddítása a csontokból. A kalcium segít visszaállítani a ph egyensúlyt.

Szintén Tóth Gábor írja, hogy bár igaz az, hogy a tejben sok kalcium van, annak igen kis hányada tud felszívódni és hasznosulni, mivel hiányoznak belőle a szükséges nyomelemek, mint például magnézium, cink, réz, bróm és mangán.

Tehát a tejfogyasztás nem a leghatékonyabb mód, sőt a magas állati fehérjebevitel csökkenti a csontsűrűséget.

Egy 2000-ben publikált kutatás kimutatta, hogy a növényi eredetű fehérjék arányának növelésével csökken a csonttörések kockázata (Frassetto és mts, 2000.). Hét évnyi megfigyelés alapján egy kaliforniai kutatócsoport azt írta, hogy azok között a nők között, akik a kutatási személyek közül a legtöbb állati fehérjét fogyasztották, 3,7-szer olyan gyakran fordult elő csonttörés (Sellmeyer és mts, 2001.).

Vesekő

A húsbevitel az egyik legjelentősebb tényező a vesekövesség kialakulásában. Statisztikai és biokémiai tanulmányok alapján a rostban gazdag, energiaszegény, és főként húsmentes étrend csökkenti leginkább a vesekő kialakulásának kockázatát. Más kutatások pedig azt bizonyították, hogy a visszatérő vesekövességben szenvedő páciensek problémáját megoldotta az, hogy étrendjükben kiiktatták az állati fehérjéket (Robertson, 1987.).

Cukorbetegség

Az I-es típusú cukorbetegség lényege, hogy a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeit a szervezet elpusztítja, vagyis tévedésből ön maga ellen fordul. Ennek kialakulá-

sáért Dr. Campbell szerint gyermekeknél a tejfehérjék okolhatóak. A tejfehérjék lebontása az emésztés során tökéletlen, és felszívódásuk során fehérje töredékek kerülnek a véráramba, amiket a szervezet oda nem illő anyagokként érzékel, és ennek megfelelően immunválasszal súlyt. Némely tejfehérje fragmentumok megszólalásig hasonlítanak a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeire. Így ha kisgyermekkorban az immunrendszer megtanult védekező reakciót adni az előbbiekre, hamarosan generalizálja ezt a választ az utóbbiakra is. Vagyis összetéveszti az inzulintermelő sejteket a tejfehérje fragmentumokkal, s ellenük fordul.

A kutatások azt mutatják, hogy a tejfogyasztás gyermekeknél sokkal inkább előrejelzi a cukorbetegség kialakulását, mint a genetikai háttér. (Akerblom és Knip, 1998.). Más tanulmányok pedig beszámolnak arról, milyen hatalmas javulást lehet elérni a cukorbetegség terén pusztán diétával, konkrétan növényi étrenddel. (Anderson, 1986.)

Antibiotikum rezisztencia

A nagyüzemi állattenyésztésben a zsúfoltság és az embertelen körülmények között a fertőzések riasztó ütemben terjednek... azaz csak terjednének, ha nem kapnának már eleve antibiotikumot a tápjukba az állatok. Ennek köszönhető az egyre ellenállóbb kórokozók kifejlődése az állatokban, amik aztán emberekre áterjedve nemzetközi pánikot eredményeznek. Ugyanennek a következménye a világszerte megfigyelhető antibiotikum rezisztencia is. Az antibiotikumok ugyanis nem tűnnek el pasztörizálás hatására a tejből, vagy hő hatására a húsból. Elfogyasztjuk a táplálékkal együtt azokat is, és szervezetünkbe bejutva „edzik” a minket támadó kórokozókat is.

Lehet-e élni növényeken?

Azt mindenki tudja, hogy a növények, különösen a gyümölcsök és zöldségek bőségesen tartalmaznak vitaminokat és rostokat. Még az se meglepő, hogy szénhidrátszükségletünket fedezhetjük olyan növényi forrásokból, mint például a burgonya, a rizs, a gabonák. Az emberek többsége azonban hitetlenkedve néz ránk, ha azt mondjuk, hogy pusztán növények fogyasztásával fedezhető az ember teljes tápanyagszükséglete. Az Amerikai Dietetikus Társaság már 2003-ban és 2009-ben megjelentette mérföldkőnek tekinthető állásfoglalását ezzel kapcsolatban:

„A megfelelően összeállított növényi étrend tökéletesen megfelelő az élet minden szakaszában beleértve a terhességet, szoptatást, kisgyermekkort és az időskort is.” (Letölthető a www.eatright.org oldalról.)

Hogyan lehetséges ez? Nos, talán legjobb, ha sorra vesszük azokat a létfontosságú tápanyagokat, amikről leggyakrabban kérdeznak aggódó embertársaink.

Fehérjék, zsírok, vas, kalcium, cink, D vitamin, B12 vitamin

FEHÉRJE – Fehérje nem csak a húsban van. De még az sem igaz, hogy tejtermékekre és tojásra van szükség a megfelelő fehérjebevitelhez. A fehérjéket alkotó aminosavak építőelemei minden élőlénynek, így tehát a növényeknek is. Esszenciális aminosav az, amit az emberi szervezet nem tud a bevitt táplálékból magának előállítani, noha elengedhetetlen a normális működéshez. Az esszenciális aminosavak a növényekben éppen úgy megtalálhatóak kielégítő mennyiségben, mint a húsban, tejben, tojásban. Ami az egyikből hiányzik, az megtalálható a másikban. A már fentebb említett Amerikai Dietetikus Társaság állásfoglalása szerint a különböző növényi táplálékok a nap folyamán kiegészítik egymás aminosav profilját.

Valójában nem hallottunk még olyan vegánról, aki fehérjehiányban szenvedett volna. Egy nyugati embernek sokkal inkább kell tartania a túlzott fehérjefogyasztástól, mint a fehérjehiánytól. Egy átlag magyar ember napi 100-105 g fehérjét fogyaszt, dacára annak, hogy az ideális napi fehérjebevitel testtömeg kilogrammonként 0,7-0,8 gramm, azaz egy 60 kilós embernek például napi 45 gramm. S hogy a túlzott fehérjebevitelnek milyen súlyos következményei vannak, azt már olvashattad a daganatokról szóló részben.

ZSÍROK – A növényi étrend koleszterinmentessége miatt köztudottan előnyös. Amikor azonban az esszenciális zsírsavak kerülnek szóba, az emberek többsége elbizonytalanodik, vajon nem kell-e mégiscsak halat ennünk, hogy megfelelő legyen az omega-3 és omega-6 szintünk. Valójában ezek bőségesen megtalálhatóak a növényi táplálékokban. Omega-6 például a napraforgómagban, sütőtökben, diófélékben, szójában, kukoricában, szezámagban és a lenmagban. Omega-3 például a sötét zöld leveles zöldségekben, a brokkoliban, a szójababban, a diófélékben, és a lenmagban.

VAS – Magas vastartalommal büszkélkedő növényi táplálékok például: mák, földimogyoró, köles, lencse, fehérbab, pisztácia, napraforgómag, csicseriborsó, szezámag, zab, mandula, búza, spenót, diófélék, sörélesztő. A vas felszívódása a

C vitaminhoz kötődik, amit a friss gyümölcsökben és zöldségekben gazdag vegán étrend biztosít. A vashiány sok vegetáriánusnál és egyes táplálkozásúnál is megjelenik, vegánoknál sokkal ritkább.

KALCIUM – Magas kalciumtartalommal bíró ételek: sötétzöld színű zöldségek (pl.: brokkoli, spenót), hüvelyesek (pl.: bab, zöldborsó, csicseriborsó, szójabab), teljes kiőrlésű gabonák, olajos magvak (pl.: mák, szezám, mandula, tökmag, napraforgómag), aszalt gyümölcsök. Most egy kis ismétlés következik, de fontos tudni: Noha a köztudatban még él, hogy tejtermékekre van szükség az erős csontokhoz és fogakhoz, a valóságban az ezekben található kalcium nagyon kis része szívódik fel. (2,5 dl tejben 260-280 mg kalcium van, amiből 70-90 mg szívódik fel, írja Tóth Gábor a *Ne veszítsd el a csontjaid* című könyvében) Ennek oka, hogy az egyéb anyagok (magnézium, cink, réz, bróm mangán), amik a felszívódást és a csontokba való beépülést támogatják, részben vagy teljesen hiányoznak a tejtermékekből. Emellett a magas fehérjebevitel savas irányba mozdítja el a szervezet pH egyensúlyát, amire a szervezet reakciója a kalcium felszabadítása a csontokból, lévén hogy ezzel tudja legkönnyebben semlegesíteni az előnytelen savas kémhatást. Ez az oka annak, hogy a több tejterméket fogyasztó országokban a csontritkulás aránya is nagyobb.

CINK – Növényi cink források: lencse, borsó, bab, kesudió, mogyorófélek, szezám, tökmag, búzacsíra, búzakorpa. Akárcsak a kalciumnál, itt is azt láthatjuk, hogy az állati eredetű termékek fogyasztása, különösen a kazein (tejfehérje), gátolja a cink hasznosulását.

D VITAMIN – A D3 vitamin elengedhetetlen a kalcium csontokba való beépüléséhez. Azonban nincs arra szükség, hogy ezt halolaj, máj, tojás vagy tejtermék formájában juttassuk be a szervezetünkbe. A nap UV sugarainak hatására a bőrben elegendő mennyiségű D3 vitamin képződik akkor is, ha csak napi negyed órát vagyunk napfényben. Nem szükséges, hogy erőteljes fény legyen és az egész testünket érje (Vensatno Melina könyve). Kismamákban és kisgyermekeknek javasolnak a szakértők őszi-téli időszakban D vitamin tablettát és cseppet szedni. (forrás: Reisinger Orsolya könyve)

B12 VITAMIN (vagy kobalamin) Amit most fogok írni, azzal sok vegán nem ért egyet. A magam részéről én Brenda Davis és Vensanto Melina az amerikai dietetikusok könyvének hiszek, akik az alábbiakat írják. Ez az egyetlen olyan tápanyag, ami nincs benne egy modern ember vegán étrendjében anélkül, hogy odafigyelnénk rá. A növények nem tudnak B12-t termelni, így azokban nincs benne. Az emberi bélrendszer szintetizál ugyan valamennyi B12-t, de mivel az a béltrak-

tus vége fele történik, nem sok szívódik fel belőle. A természetben élve elegendő B12-höz jutnánk, amennyiben mosatlanul ennénk a zöldségeket, gyümölcsöket. A B12 ugyanis mikroorganizmusok termelik, melyek a földben, vagy a szennyezett vízben élnek. A mai modern világban sajnos nem túl praktikus mosatlanul enni a zöldségesnél vett ételeket, és nem is lehetne azt megbízható B12 forrásnak tekinteni. A B12-t ezért praktikus tablettá formájában bevenni, mivel fontos szerepet játszik a vörösvértestek képzésében, a szénhidrátok, fehérjék és zsírok anyagcseréjében, és a hiánya idegrendszeri károsodásokhoz vezet. A szervezet B12 raktára jó néhány év alatt ürül csak ki, így a vegán életmód első éve alatt egészen biztosan nem áll fenn a B12 hiány veszélye, ám legjobb mégis a kezdetektől megszokni, hogy a B12 szedése része annak, hogy vigyázunk magunkra.

Milyen táplálkozású eredetileg az ember nevű állat?

A leggyakrabban a fogazatot veszik elő félretájékoztatót kételkedők. Mondják ugyanis, és cseppet sem tévednek, hogy az ember fogazata egyáltalán nem hasonlít a nap-hosszat legelésző szarvasmarháéra. Ez így is van. Az ember nem fűevő, de éppen így nem is ragadozó vagy mindenevő. Az ember fogazata és minden egyéb lényeges emésztést illető paramétere kísérteties egyezést mutat a gyümölcssevő főemlősökkel. Milyenek is vagyunk mi és a gyümölcssevő majmok? Az ember bélcsatornája a törzs hosszának 9-szerese. A ragadozók bélcsatornája csupán a törzsük 2-3-szorosa. Így mind tér mind idő sokkal több adatik meg az élelmiszereknek bennünk. Az ember beleiben a hús folytatja bomlását, toxinok, azaz mérgeanyagok szabadulnak fel belőle, amiket nem tudunk úgy semlegesíteni, ahogy a ragadozók. Tépőfogaink kicsik, ellentétben a ragadozókkal és mindenevőkkel, míg metszőfogaink és zápfogaink nagyok, akárcsak majom rokonainknak. A ragadozók szervezete alkalmas arra, hogy nagy mennyiségű koleszterint dolgozzon fel, a miénk köztudottan kényes erre a kérdésre. Igen kevés az a koleszterin bevitel, ami számunkra még egészséges. A ragadozók szája és állkapcsa a tépésre és nyelésre van berendezkedve, míg mi képesek vagyunk állkapcsunkat oldal irányba mozgatni és rágni.

A teljes listát ebben a táblázatban találod:

	Ragadozó	Mindenevő	Füevő	Gyümölcssevő	Ember
Bélcsatorna hossza	testhossz 1,5-3-szorosa	testhossz 3-szorosa	testhossz 20-szorosa	testhossz 9-szerese	testhossz 9-szerese
Emésztés időtartama	2-4 óra	6-10 óra	24-48 óra	12-18 óra	12-18 óra
Vastagbél	rövid, lúgos	rövid, lúgos	hosszú, savas	hosszú, savas	hosszú, savas
Nyál pH-ja	savas	savas	lúgos	lúgos	lúgos
Ptialin	nincs	nincs	van	van	van
Tépőfog	nagy, éles	nagy, éles	csökevényes	szemfog védekezésre	szemfog
Metszőfog	rövid, hegyes	rövid, hegyes	nagy, lapos	nagy, lapos	nagy, lapos
Zápfog	lapátforma	lapátforma	lapos, erős	lapos	lapos
Vizelet	savas	savas	lúgos	lúgos	lúgos
Nyálmirigyek	kicsik	kicsik	nagyok	nagyok	nagyok
Verejtékmirigyek	mancsokban	egész testben	egész testben	egész testben	egész testben
Koleszterin	sokat képes feldolgozni	sokat képes feldolgozni	keveset képes feldolgozni	keveset képes feldolgozni	keveset képes feldolgozni
Alsó állkapocs	oldalmozgásra képtelen	oldalmozgásra képtelen	oldalmozgásra képes	oldalmozgásra képes	oldalmozgásra képes
Tép vagy rág	tép és nyel, nem rág	tép és nyel, nem rág	nem tép, csak rág	nem tép, csak rág	nem tép, csak rág
Szájnyílás	nagy szögben képes nyílani	nagy szögben képes nyílani	kis szögben nyílik	kis/közepes szögben nyílik	kis szögben nyílik

Tény és való, hogy az ember nem hasonlít sem a fűevőkre, sem a mindenevőkre, sem a ragadozókra, ellenben minden főbb tulajdonságában megegyezik a gyümölcs-evő főemlősökkel. Az ember természetes tápláléka tehát 99%-ban a gyümölcsök, zöld levelek és magvak lennének, akárcsak a gorilláknak. Az előzőekben felsorolt betegségek is mutatják, hogy állati eredetű élelmiszert enni hosszú távon épp olyan, mint nem megfelelő fajta üzemanyagot tölteni az autóra: problémákat okoz.

Mindezzel együtt mégse mászhatunk vissza a trópusi fákra egész álló nap banánt majszolni. Rokonaink és elődeink ugyanis ezt csinálták. Napjaik nagy részét a táplálkozás tette ki. Nem kellett napi 8 órát irodában ülniük, hiszen az élelemszerzés volt a főállásuk. Ma is élnek közöttünk emberek, akik csupán nyers gyümölcsön, zöldségen, magokon élnek. Kétség nem férhet hozzá, hogy testükkel ők bánnak a legjobban. Magam is szeretnék így élni, bár kétségtelenül nehéz, mert szokatlan.

Mi a helyzet a tejfogyasztással? Dr. Neal Barnard mérőföldkőnek mondható könyvében (*Breaking the food seduction*) leírta, hogy a tejben található kazein az emésztés során kazomorfinná alakul át, ami a morifumhoz hasonlóan örömet okoz és fájdalomcsillapító hatású. A természetben ez az anyag felelős azért, hogy a borjú az anyatehén mellett akarjon maradni. Kémiailag ez az anyag okozza azt az örömeztetést az agyban, ami megerősítő ingerként rászoktatja a bociat a folyamatos szopásra. Nem egy káros anyag ez, megvan a maga szerepe, de bennünk, az egyetlen olyan állatban, aki felnőtt korában is anyatejet fogyaszt, ráadásul egy másik állat anyatejét, függőséget okoz, akárcsak a morfium. Ezért olyan nehéz néhányunknak elhagyni étrendünkéből a tejtermékeket. Saját élményeim alapján azt mondhatom, hogy tejről leállni sokkal könnyebb, mint például cigarettáról vagy kávéról. Van sok vegán, aki számára a legkisebb nehézséget sem jelentette, így ez valószínűleg egyéni kérdés is. Amiben egyetértünk: az emésztése mindenkinek egyformán javul a tej elhagyása után, s a korábban jellemző allergiás vagy ekcémás problémák enyhülnek vagy teljesen eltűnnek.

Vegán élsportolók és vegán gyermekek

A teljesség igénye nélkül csak néhány példa arra, milyen kiváló teljesítményeket értek el embertársaink annak ellenére (vagy éppen amiatt), hogy kizárólag növényi kosztton élnek. (Forrás: greatveganathletes.com) Szándékosan válogattam egy igen hosszú listából vegyesen ismert és kevésbé ismert neveket, minden féle sportból, nőket és férfiakat egyenlő arányban, ahogyan egyébként az oldalon is szerepelnek.

- Molly Cameron, kerékpározó, 2004-ben és 2011-ben megnyerte a Cross Crusade Singlespeed versenysorozatot.
- Mac Danzing, MMA harcművész, 2007-ben megnyerte az Ultimate Fighter versenyt.
- Megean Duhamell, kanadai műkorcsolyázó, a „Four Continents” nevű versenyen aranyérmes lett 2013-ban.
- Carl Lewis olimpiai futóbajnok, 9 arany és egy ezüst olimpiai ezüst nyertese, 1980-ban az évszázad atlétájának választották.
- Fiona Oakes, maratonfutónő. A legjobb ideje 2:48 volt, legfrissebb eredménye, hogy 2013-ban harmadik lett az Északi Sarkon rendezett maratonon, két férfi előzte meg, a női rekordot pedig megdöntötte.
- Yassine Diboun, vegán tájfutó, 2012-ben rekordot döntött a 30.3 mérföldes távon Oregonban.
- Laura Klein, vegán duatlon versenyző, 2012-ben rövidtávú duatlon világbajnok lett.
- Jim Morris, vegán testépítő, 73 évesen még mindig elképesztő szinten van, turnézik és népszerűsíti a vegán életmódot. 60 évesen lett vegán.
- Andy Lally, vegán autóversenyző, három alkalommal is győzött Daytona-ban, kétszer második helyen végzett.
- Scott Jurek, minden idők egyik legjobb ultramaratonfutója.
- Patric Baboumian, erőember, testépítő, 2011-ben elnyerte Németország leg-erősebb embere címet, legutóbbi rekordja, ha jól tudom az, amikor 555,2 kg súlyt vitt el a vállán.

Még ennél is sokkal meggyőzőbb az a rengeteg egészséges vegán kisbaba és gyermek, akiknek a szülei már a kisbaba fogantatása előtt is elkötelezett „növényevők” voltak. A vegán babáknak és gyermekeknek semmilyen hátrányuk nincs a vegyes táplálkozásúakhoz képest. Testi és szellemi növekedésük egyaránt több mint megfelelő. A vegán kismamák Resinger Orsolya magyarországi kutatása szerint jóval tájékozottabbak és tudatosabbak a saját és kisbabáik igényeit és étrendjét illetően. A vegán babáknál lényegesen ritkább az elhízás és a cukorbetegség, hiánybetegséget pedig a magyar vegán babák között végzett kutatás egyáltalán nem talált. (Reisinger, 2003.)

Felhasznált irodalom:

- Akerblom, H.K. és Knip, M. (1998.): Putative environmental factors and Type 1 diabetes. In: *Diabetes/Metabolism Revs.*, 14, 154-182.
- Anderson, J.W. (1986.): Dietary fiber in nutrition management of diabetes. In: *Dietary fiber, basic and clinical aspects*. New York, Plenum Press, 343-360.
- Appelton, B.S. és Campbell, T.C. (1982.): Inhibition of aflatoxin preneoplastic liver lesions by low dietary protein. In: *Nutrition and Cancer*, 3, 200-206.
- Armstrong, D. és Doll R. (1975.): Environmental factors and cancer incidence and mortality in different countries, with special reference to dietary practices. In: *International Journal of Cancer*, 15, 3-13.
- Campbell, T, C és Campbell T.M.: *Kína tanulmány* (Park Kiadó, 2012.)
- Chan, J.M. és Giovanucci, E.L: (2001.): Dairy products, calcium and vitamin D and risk of prostate cancer. In: *Epidemiol Revs.*, 23, 87-92.
- Dorgan, J.F., Hunsberger, S.A., McMahon, R.P. és mts (2003.): Diet and sex hormones in girls: findings from a randomized controlled clinical trial. In: *Journal Natl. Cancer*, 95, 132-141.
- Dunaif G.E. és Campbell T.C. (1987.): Relative contribution of dietary protein level and aflatoxin B1 dose in generation of presumptive preneoplastic foci in rat liver. In: *Journal Natl. Cancer Inst.*, 78. 365-369.
- Esselstyn, C.J. (1998.): Introduction: more than coronary artery disease. In: *American Journal of Cardiology*, 82, 5-9.
- Frassetto, L.A., Todd, K.M., Morris, C. és mts. (2000.): Worldwide incidence of hip fracture in elderly women: relation to consumption of animal and vegetable foods. In: *Journal of Gerontology*, 55, M585-M592.
- Giovanucci, E. (1998.): Dietary influences of 1,25 (OH)₂ vitamin D in relation to prostate cancer: a hypothesis. In: *Cancer Causes and Control*, 9, 567-582.
- Hayes, J. R. és Mgbodile M. U. K. és Campbell, T. C. (1973.): Effect of protein deficiency on the inducibility of the hepatic microsomal drug-metabolizing enzyme system. In: *Biochem Pharmacol*, 22, 1005-1014.
- Mgbodile, M. U. K. és Campbell, T. C. (1972.): Effect of protein deprivation of male weaning rats on the kinetics of hepatic microsomal enzyme activity. In: *Journal of Nutrition*, 102, 53-60.

- Ornish, D., Brown, S. E, Scherwitz L. W. és mts. (1990.): Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? In: Lancet, 336, 129-133.
- Reisinger Orsolya: Mérlegen a vegetarianizmus – Útmutató kismamáknak és kisgyerekes családoknak (Oltalom Kiadó, 2003.)
- Robertson, W.G. (1987.): Diet and calcium stones. In: Miner Electrolyte Metab., 13, 228-234.
- Sellmeyer, D.E., Stone, K.L., Sebastian, A. és mts. (2001.): A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmenopausal women. In: American Journal of Clinical Nutrition, 73, 118-122.
- Sirtori, C.R., Noseda G.C. és Descovich G.C. (1983.): Studies on the use of a soybean protein diet for the management of human hyperlipoproteinemias. In: Current topics in nutrition and disease, volume 8, 135-148.
- Tóth Gábor: Ne vedd el a csontjaidat! (2010.)
- Tymchuk, C.N., Tessler, S.B. és Barnard, R.J. (2000.): Changes in sex hormonebinding globulin, insulin, and serum lipids in postmenopausal women. In: Journal Natl. Cancer, 38, 158-162.

V. FÜGGELÉK

Döntöttem. Hogyan tovább?

A legfontosabb, hogy ne úgy fogd fel, mint lemondást. Semmiről nem kell lemondanod, mert mindent, amit szeretsz, megtanulhatsz helyettesíteni. Új termékek és új receptek várnak rád. Fel kell kutatnod, mi hol kapható neked megfelelő áron, és ki kell kísérletezned, melyik recept a legjobb és legkényelmesebb. Nem csak a bioboltok szaporodnak gomba módra már vidéken is, de a normál élelmiszerüzletek kínálata is egyre bővül vegán irányba. Az internet tele van receptblogokkal kezdőknek és haladóknak egyaránt.

Mindenre van megoldás, és az a nagy szerencse, hogy ma már sok helyen kérhetsz tanácsot tapasztalt vegánoktól. Legjobbak erre a különböző vegán facebook csoportok. Szeretettel üdvözlnek akkor is, ha még csak egy napja próbálsz vegán lenni, és még nem megy 100%-osan. Mindenki átélte a kezdeti nehézségeket, mindenki másképp birkózott meg velük, és szívesen mesélnek róla, mit hogy oldottak meg.

Sarah Taylor a *Hogyan legyen vegán?* című könyvében azt ajánlja, hagyd fel először a vörös hússokkal, majd a szárnyasokkal, halakkal, s ezt követően jöhet a tejtermék, tojás és így tovább, egészen a háztartásban található gyapjú vagy toll holmiig. Lehet így is. Én mást ajánlok. Nem saját ötlet, Francione professzor (az állatjogi mozgalom egyik nagy öregje) ajánlotta egyszer egy interjúban. Gondold át, a napodban melyik étkezést lehetne legkönnyebben vegánná alakítani. Talán könnyen megoldod a reggelit otthon, talán az ebédet, talán pont a vacsora az, amikor van időd kísérletezni új dolgokkal, ezt Te tudod. Lényeg, hogy kiválasztod azt, ami a legkönnyebbnek tűnik, és vegánná alakítod. Például a munkahelyi ebédedet rendelheted olyan ételszállítótól, akiknél van vegán menü. Vagy a reggeli kávé és szendvicset alakítod vegánná. Ahogy Neked a legkönnyebb. Ha az első kiválasztott étkezést már egy hete sikerül vegánként megoldani, jöhet a következő, a második legkönnyebben megoldható étkezés újabb egy próbahétig, és így tovább.

Kevés szerencsés kivételtől eltekintve nehéz megértetni a családunkkal, miért szeretnénk így élni. Néha támadnak, néha „csak” hülyének néznek. Türelmesnek kell lennünk velük, könyveket, cikkeket, filmeket adni a kezükbe, tudva, hogy az is lehet, hogy nem élnek majd vele. Ez is egy olyan kérdés, amiben az „idősebb” vegánok sokat tudnak segíteni tanácsokkal, tapasztalatokkal.

Hogy miket is eszik egy vegán? Azért fontos erről beszélni, mert sokan hiszik, hogy drága és nehéz vegán módon élni. Szeretném ezt megcáfolni a saját példám-mal. Számomra az első fontos lépés az volt, amikor megtanultam vegán palacsintát csinálni. Egyszerűbb és olcsóbb, mint a hagyományos. Ha édesre vágyom, 2 perc alatt összeütöm, lekvárral töltöm. Utána megtanultam pástétomokat, avagy szendvicskrémeket készíteni brokkoliból, babféléből, lencséből, borsókból, napraforgómagból. Zöldsűszerekkel, magyarosan vagy fokhagymásan – nagyon változatos és finom tud lenni. Ilyen szendvicskrém például a humusz vagy a padlizsánkrém is, amit a szupermarketekben árulnak nem éppen olcsón. De simán és olcsón tud csinálni otthon bárki. A csírákban nagyon sok az ásványi anyag és vitamin. Nem éppen olcsó, ha a boltban veszed kis műanyagtálkában pár napos szavatossági idővel. Ha viszont veszel magot, és magad csíráztatod, hihetetlenül olcsó. Nem volt türelmem a netről gyűjtögetni recepteket, ezért vettem 800 forintért egy vegán receptes füzetet. Itt az összes megszokott magyar ételnek megtaláltam a vegán változatát, például töltött paprikát, brassóit, lecsót, paprikás krumplit és persze olaszos, keleties ételekből is szép számmal. Sok nyers zöldséget, gyümölcsöt, savanyúságot, aszaltványokat, dióféléket és olajos magvakat eszünk. Ahol csak lehet, hazait. Az egyetlen, ami kifejezetten drága ma még, az a növényi tej. Szójatej, rizstej, zabtej. Kb 4-500 forintért adnak egy litert, ezért ha kell tej, praktikusabb kikísérletezni egy jó kis házi növényi tej receptet. Nekem, aki nagyon lusta vagyok és ügyetlen a konyhában, könnyebb volt tej nélkül élni, mint tejet készíteni. Néha veszünk növényi tejet vagy sajtot, de nincs mindig a hűtőben. Imádom viszont a tofut. Ez egy szójakészítmény, ami átlagos sajtárban kapható a szupermarketekben valahol a vajkrémes pult szélén. A magas fehérje tartalma miatt nagyon megéri. Bárhogyan lehet ízesíteni. Magyarosan, hagymásan vagy zöld fűszerekkel, vagy keleties kajákba, vagy olaszos kajákba... Apropó olaszos. Tojásos tészta helyett olcsó durumbúzás tésztát veszünk. Bioboltban nagyon drága, de a sarki zöldségesnél ugyanannyi, mint a többi tészta. De ez mind csak egyetlen átlag vegán tapasztalata. Képzeld el, mennyi információt találsz egy vegán csoportban a neten, ahol 1000 vegán meséli el, mit hogyan oldott meg!

Az étkezés azonban csak egy oldala az életnek. Ezt követik, illetve ezzel párhuzamosan alakul át részben majd öltözködésed, piperekészleted, gyógyszeres szekrénykéd. A bőr, gyapjú, szőrme, toll ruhák és lakberendezési eszközök fokozatosan (vagy egyeseknél egyik napról a másikra) kiszorulnak a háztartásból. Van, aki el-

ajándékozta, van, aki eladja, van, aki kidobja, és van, aki azt mondja, addig hordja vagy használja, amíg tönkre nem megy, és a következő vásárlásánál már odafigyel, hogy vegán verziót válasszon – legyen szó cipőről, kabátról, takaróról, stb.

Kozmetikumok és tisztálkodási kellékek terén is egyre könnyebb megtalálni a boltokban azokat, amiket nem teszteltek állatokon, és amikhez nem használtak állati eredetű összetevőt. Erről az interneten találsz adatbázisokat. Nem idéznék most inkább egyet sem, mert idővel egyre megbízhatóbbak és frissebbek kerülnek fel különböző helyekre. Legjobb, ha fórumokon és csoportokban megkérdezed vegán társaidat.

Gyógyszerek terén is egyre több a természetes alternatíva, s nem csak etikai szempontból jobbak, de a testedet is jobban segítik, mint a reklámokban látott „csodaszerek”. Természetesen csak addig, amíg van választásod, és módodban áll megkeresni az alternatívát.

Weboldalak, könyvek, közösségek listája

Kedves Olvasóm, elérkeztünk a könyv végére, s úgy érzem, nem engedhetlek el anélkül, hogy nem adtam a kezébe legalább egy körülbelüli térképet arról, mit hol találsz meg. Rábízhatnálak egyszerűen a google-re is, ha nem lenne oly sok idejét múlt tévképzet még mindig fent alapvetően jónak tűnő cikkekben. Könnyen futhatsz bele cikkekbe, amik a hús vagy más állati eredetű termékek nélkülözhetetlenségét fejtegetik, és fórumokba, ahol emberek leírják, hogy ők próbáltak vegák vagy vegánok lenni, de sajnos túl nehéz volt. Ezért gondoltam, összegyűjtöm Neked a megbízható és hasznos oldalakat és könyveket, amik nekem segítettek.

Könyvek magyarul:

- Stöhr Gréta: Gréta konyhája – nagyon praktikus, és jóval több, mint szakácskönyv! (2013.)
- Reisinger Orsolya: Mérlegen a vegetarianizmus – Útmutató kismamáknak és kisgyerekes családoknak (2003.)
- Sarah Taylor: Hogy legyek vegán? (2008.)
- Bonifert Anna: Állatvédők Könyve (2013.)
- Tóth Gábor: Őrizd meg a csontjaid! (2010.)
- Jonathan Safran Foer: Állatok a tányéromon (2012.)
- Napfényes Receptek (növényi receptfüzet sorozat)

Vegán témájú könyvek angolul:

- Brenda Davis és Vensanto Melina: Becoming vegan (2000.)
- Kath Clements: Why vegan – The ethics of eating & the need for change (1995.)
- Gary L. Francione: Animals as persons (2012.)
- Will Tuttle, PhD: The world peace diet (2005.)
- Victoria Moran: Compassion the ultimate ethic – an exploration of veganism (1985.)
- Hans Ruesch: Slaughter of the innocent (2003.)
- Joy, M.: Why we love dogs, eat pigs and wear cows (2010.)

Hasznos oldalak:

- www.veganallatvedelem.hu
- www.facebook.hu/veganallatvedelem
- www.veganinja.hu

Receptblogok:

- www.laveganista.blog.hu
- www.veganszepseg.blogspot.com (videóblog)
- www.veganoskaracsony.blogspot.com
- www.vegansagok.blogspot.com
- www.receptekallatbaratoknak.blogspot.com
- www.magdireceptek.blogspot.com
- www.termeszetvarazsa.blogspot.com

Közösségek:

- Vegán Filmklub télen: www.veganallatvedelem.hu – Közösségi élet
- Vegán Piknik nyáron: www.veganallatvedelem.hu – Közösségi élet
- Vegán mentor program: www.veganinja.hu – 30 napos program
- www.facebook.hu: Vegan in Hungary csoport / Kezdő és haladó vega állatbarátok csoport / Vegan Piknik csoport

Youtube-on megtalálható filmek magyar felirattal:

- Gary Yourofsky: A legjobb beszéd, amit valaha hallottál
- Az igazi mátrix – 101 ok, hogy vegán legyél (előadás)
- Vegán vagyok sorozat (interjúk vegánokkal)
- Bonifert Anna: Felzabáljuk a bolygót (előadás)
- Making the connections – Összefüggések (vidám 30 perces film)
- Lehel Csaba: Legyél vegán, teremts békét! (előadás)
- Lugosi Dóra: Az alacsony zsírtartalmú nyers vegán étrend és a fizikai teljesítmény

Vegán Állatvédelem Egyesület

www.veganallatvedelem.hu

Könyvajánló: Bonifert Anna – Állatvédők könyve

„Meggyőződésem, hogy a világszerte felfoghatatlan méreteket öltő brutális állatkínzást, mely ma még legyőzhetetlennek látszik, meg lehet szüntetni. Egyelőre nem sikerült. Egyelőre képtelenségnek tűnik. De nem az. Próbálkozunk, beleadjuk a legtöbbet, ami tőlünk telik – és nem adjuk fel!” részlet a könyvből

Az Állatvédők könyve érthetően és logikusan foglalja össze és rendszerezi az állatvédelem minden témakörében elérhető ismereteket. Kóbor állatok, állatok a szórakoztató iparban, laboratóriumokban, állatok a tányéron. Állatjogok, környezetvédelem, az állatvédelem pszichológiája. Mindezekről beszélünk kell, hiszen mint minden fajta elnyomás, az állatok kizsákmányolása is abból az elképzelésből ered, hogy egyes teremtmények élete értéktelenebb, mint másoké. A témában jártasoknak is érdemes elolvasnia, hiszen az Állatvédők könyve rendkívül sok nézőpontból vizsgálja meg a téma különböző területeit.

