



# VEGÁN VILÁG

A VEGÁN ÁLLATVÉDELEM EGYESÜLET INGYENES LAPJA

## ISMERD MEG PIPACST, A RÖFÖGŐ CSALÁDTAGOT!

**Hogyan és mikor került hozzátok Pipacs?**

Tavaly január vége óta lakik nálam. Egy állatsimogatóban volt egy budapesti fesztiválon kihelyezve. Egy pici helyen alig 4-5 hónapos csüngőhasú kismalacokat „futtatott” a tulaj, és pénzért kergethették őket a gyerekek. Ennek voltam szemés fültanúja, amikor is elkezdtem parádézni, hogy mi ez az örület. Balhé lett, de persze nem kapott semmilyen büntetést az az ember. Pipacs és 3 testvére volt ott a kertben. Édesanyám segítségével sikerült a 3 tesót vidéki, jó fej ismerősökhöz adni, akikről tudtuk, hogy nem fogják őket „hasznosítani”, ám Pipacsnak nem sikerült gazdit találni, úgyhogy jött hozzám.

**Mennyi idős, milyen nemű, milyen fajtájú, illetve mik a legjellemzőbb személyiségjegyei?**

Pipacs körülbelül 1,5–2 éves vietnami csüngőhasú fiú malac, aki az idő 50%-ában egy igazi elkényeztetett hisztigép, ám a másik 50%-ban tündéri, szerető, bújós, együtt lustalkodós kis gombóc.



**AZ ÁLLATOK ÖNÁLLÓ SZEMÉLYISÉGEK**

- Emily Deschanel  
Részletek a 4. oldalon

**Milyen a természete?**

Alapvetően kíváncsi természetű és mindenre nyitott lenne – sokszor az is –, de sajnos az előélete és tapasztalatai miatt meglehetősen félős. Például megijed, ha valaki hirtelen előlép egy bokor mögül, vagy ha jármű közeledik felé. Jellemző még rá, hogy igazán bizalmat csak irántam és a párom iránt táplál.

**Mennyire ragaszkodó és hogyan fejezi ki az érzelmeit?**

Végtelenül, de csak egy emberhez ragaszkodik igazán. Az érzelmeit a testbeszéde és a több száz különböző hangszíne és hangadási módja fejezi ki. Nagyon szeret a lábunkhoz bújni a fejével, lefeküdni elénk, hogy vakargassuk – ez nála a minőségi együttlét definíciója.

**Hogyan veszi fel a kapcsolatot más fajba tartozó élőlényekkel?**

A környékbeli kutyabarátaival a séták alatt játszanak, kergetőznek. A cicámnál egy év után érte el, hogy kedvelje őt, most már együtt heverésznek napközben a fűben. A nyulammal is mindig egy négyzetméteren akar legelni. Roppant barátságos minden állattal, aki nem agresszív vele szemben.

**Hogyan és hol él?**

Budapesten élünk kertés házban. Pipacsnak egy 20 négyzetméteres kerti, fedett fészert választottunk le esti alvóhelynek. Igyekeztem őt minél hamarabb megtanítani, hogy ne túrjon nagyon durván, és így szabadon lakhat a kertben. A házba általában nem nagyon akar bejönni, kivéve télen, ha kemény hideg van.

**Mennyire igényli a privát teret magának?**

A „fogadott kondatagjaival” szemben abszolút nem, már-már negatív



tartományban van a köztünk lévő távolság. Például amikor a lábamon keresztül fekszik le napozni, mert neki úgy kényelmes, vagy amikor hozzánk bújik és úgy vakarózik rajtunk, hogy majd feldőlünk. Akik számára nem „kondatagok”, azokkal szemben viszont tartja a legálább egy méteres távolságot.

**A viselkedése alátámasztja a köz tudatban lévő sztereotip viselkedésmintát?**

Dehogy! Koszosságról egyedül nyáron beszélhetünk, amikor a meleg miatt vizes dagonyát kell neki csinálni, hogy ne legyen annyira meleg. Imád saras lenni, de utána, főként, ha lefekszik aludni, mindig levakarja, letisztítja magáról a port. Szaga pedig abszolút nincs.

Tapasztalataim szerint Pipacs és a többi malac – a nagytestű házi sertések is – különösen okosak. Egy malac sokkal önállóbb gondolkodású, akaratosabb, makacsabb, mint például egy kutya. Pipacs néha nem fogad szót, vagy nem egyből csinálja meg, amit mondtam neki, mert bár érti, de egyszerűen ő azt a dolgot nem látja olyan fontosnak.

Amikor jutalomfalattal trükköket tanítottam neki, akkor nagyon hamar megtanulta őket, majd később jutalomfalat nélkül is megcsinálta a trükköt. Ugyanolyan gyorsan tanul, mint egy átlagos kutya; ami nagyon tetszik neki, és hasznosnak is véli, azt még gyorsabban.

Emellett olyan dolgokat is megtanul, amiket meg se tanítok neki. Volt, hogy magának kapcsolta be a slagot, hogy dagonyát csináljon, mert megtanulta, hogyan kell, én pedig a konyhaablakból ámultam. Bekapcsolta, várt, amíg tócsa keletkezett, majd leállította a slagot és ment fürdeni. Zseniális személyiség.

**Egy kutyához viszonyítva milyen?**

Fontos különbség, hogy a szemmozgások helyett a már említett viselkedések alapján kommunikál velem, velünk. Persze kevésbé atletikus, mint egy kutya, főként ahogy felnötté válik, de a játékoság, kíváncsiság és ragaszkodás ugyanúgy megvan benne is. Ami még érdekes, hogy kevés embert fogad bizalmába, míg a kutyák lényegesen barátságosabbak.

**Mit üzentek azoknak az olvasóknak, akik nem ismerik a malacokat?**

Ha lehetőségetek van valahol megismerkedni akár menhelyi, akár ismerősnél tartott malaccal, kecskével, szarvasmarhával, menjetek, és ismerjétek meg őket!

Írta: Bittner Bettina

**JELENTKEZZ  
ÖNKÉNTESNEK!**

**HA VEGÁN VAGY ÉS TENNI SZERETNÉL AZ ÁLLATOKÉRT, VÁRUNK A CSAPATBA!**

Rendezvények, utcai aktivizmus, háttér munkák, grafika, fordítás, adminisztráció... Mindenféle feladatkörben várunk segítőtöket!

VEGANALLATVEDELEM@GMAIL.COM



Szervezetünk fontos építőeleméhez tökéletes formában hozzájutunk a növényi alapanyagokból álló táplálkozással. A felszívódás, hasznosulás jobb, mint a vegyes étrendnél.

A növényi étrendhez kötődő gyakori tévhit, hogy fehérjékből és egyes ásványi anyagokból hiányt szenvedünk. Azonban számos orvos és táplálkozáskutató vizsgálata bizonyítja, hogy semmi ok az aggodalomra. Mindössze azt kell szem előtt tartani, hogy megfelelő, változatos forrásokból álljon az étrendünk. Nincs szükség bonyolult tervezésre, néhány nap alatt rutinná válik a bevásárlás, az ételek elkészítése. Időt és költséget is megtakarítunk – a főzés gyors és egyszerű, a nyersanyagok többsége lényegesen olcsóbb, mint az állati eredetű termékek.



## FEHÉRJÉK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK A NÖVÉNYI ÉTRENDBEN

### A győztes csapat – az aminosavak

Ha a fehérje szó hallatán a hús, tejtermékek, tojás jutnak eszünkbe, megtévesztjük a szervezetünket. Ezek a fehérjeforrások sok arachidonsavat és koleszterint tartalmaznak, amelyek hozzájárulhatnak a leggyakoribb krónikus betegségek kialakulásához. Ezzel szemben a növényi fehérjék sokkal közelebb állnak az emberi test igényeihez. A WHO, az Egészségügyi Világszervezet megállapítása szerint ha az elfogyasztott kalóriamennyiségnek mindössze öt százaléka áll fehérjéből, azzal már kielégítjük igényünket.

A növényi eredetű ételek mindegyikében megtalálható az összes létfontosságú aminosav, ezt bátran ellenőrizhetjük egy kitűnő adatbázis, a [cronometer.com](http://cronometer.com) segítségével. Legfeljebb az arányok eltérőek, ám ami az egyikből alacsonyabb mértékű, azt kiegészíti egy másik alapanyag. Értékes aminosavakban

gazdag a hüvelyesek csoportja. Változassuk étrendünkben a csicserborsót, lencsét, babfélét! A gabonák közül a köles az izomépítéshez fontos leucinban bővelkedik. A hajdina az idegrendszer megfelelő működéséért felelős triptofán nevű aminosavval lát el. De ne feledkezzünk meg a barna rizsről, bulgurról, zabpelyről sem!

Lényeges aminosavforrások a leveles zöldségfélék. Nyersen, párolva vagy zöld turmixnak elkészítve azonnal hasznosuló fehérjét biztosítanak. Legjobb, ha naponta tányérunkra kerül valamilyen zöldsaláta, spenót, sóska. A káposztafélék és a brokkoli a vegán testépítők étrendjében is gyakran szerepelnek. Ha ezeket egy kis marék olajos maggal kiegészítjük, tökéletesen fedezzük fehérjeszükségletünket.

### Értékes elemek egyensúlya

Az ásványi anyagok és nyomelemek az anyagcsere-folyamatokban vesz-

nek részt, valamint számos enzim kofaktoraként működnek. A vérképzéshez fontos vasról korábban úgy vélték, hogy mivel a növényi vasforrások nem hem vasat tartalmaznak, ezért kevésbé hasznosak. A friss kutatások, többek közt Dr. Michael Greger orvos-táplálkozáskutató is megállapította, hogy ez a vasfajta egészséges egyensúlyt biztosít: a szervezet annyit használ fel belőle, amennyire szüksége van, és a kisebb mennyiségre növekvő felszívódási kapacitással válaszol. A nem hem vas felszívódását pedig akár a többszöröse is fokozhatjuk sok C-vitamint tartalmazó táplálékfelvételek egyidejű fogyasztásával.

A leggazdagabb vasforrások a mák, a spenót, a fehér bab, az aszalt sárgabarack.

A csontépítéshez nélkülözhetetlen kalciumhoz káposztafélékből, őrölt szeszammból, mákból, babfélékből, narancsból és az egyre népszerűbb amaránt és quinoa nevű gabo-

nákból juthatunk hozzá. Ráadásul a növényi kalciumforrások, főként a zöld színűek, a kalcium felszívódását fokozó C- és K-vitaminnal is ellátják szervezetünket.

A cink a szaporítószervek egészségét és az enzimek hatékonyságát javítja. Ginny Messina vegán dietetikus a tökmag, a búzacsíra, a főtt babfélék és a leveles zöldségek szerepét hangsúlyozza. De a zöldborsó, a szójatermékek is hozzájárulnak cinkigényünk fedezéséhez. Az ásványi anyagok és nyomelemek a mérsékelt hőkezelés során is megőrzik hatékonyságukat.

### Hogyan néz ki a napi menü?

A két legfontosabb alapelv a változatosság és a kíméletes elkészítési mód. Lehetőleg magunk pároljuk, süssük-főzzük, turmixoljuk ételinket, ám természetesen időnként belefér egy vegán étterem, büfé kínálata is.

A gyakorlatban így állhat össze a

fehérjékben és ásványi anyagokban gazdag növényi étrendünk, persze a variációk szinte végtelenek.

### Reggeli változatok:

- zabkása növényi tejjel, aszalt gyümölcsökkel, dió-, mandula- vagy mogyoródarabokkal

- zöld turmix édes gyümölcsből és leveles zöldségből, kevés őrölt lenmaggal dúsítva

- rozskenyér zöldborsópástétommal, zöldségekkel

### Ébéd- és vacsorafélék:

- főtt gabonák hüvelyesekkel, darált szeszammbal, nyers salátával  
- durumtészta paradicsomszósszal  
- tofuval rakott zöldbab vagy kelkáposzta

Rövidesen észrevesszük, hogy bőrünk tisztább, hajunk és körmünk erősebb, állóképességünk jobb lesz. Mindez a megfelelő növényi tápanyagok hatását bizonyítja.

Írta: Galgóczi Dóra

## MI A BAJ A TOJÁSSAL?

Kevesen tudják, hogy a tyúkok és kakashok a macskákhoz hasonlóan bújós, okos, embercentrikus állatok. Tudnak dorombolni, szeretik, ha a nyakukat simogatjuk, könnyedén megtanulják a nevüket és különböző trükköket is.

A tojótelepeken a tyúkok olyan elképesztő zsúfoltságban élnek, hogy igazából mozogni sem tud-

nak. Csőrüket, ami egy ujjperchez hasonlóan tele van érzőidegekkel, kicsibe korukban érzéstelenítés nélkül csonkolják. Teszik ezt azért, hogy ne tudják csipkedni magukat és egymást, mivel a hihetetlenül nyomorúságos körülmények között ezek az egyébként szelíd, gyengéd természetű állatok szinte megboldulnak.

A kicsibék keltetőben jönnek világra, az anyukájukat sosem látják. Pár napos korukban egy futószalagon haladva úgynevezett szexálók szétválogatják a lány és fiú csibéket. A lányokra magától értetődően szükség van, a fiúkra nincs. Őket mindenütt tömegesen semmisítik meg. Vagy gázzal ölik meg őket, vagy élve dobják őket a darálóba,

vagy ha egyikre sincs keret, akkor egyszerűen zsákokba dobálják, és szép lassan megfulladnak vagy agyonnyomják egymást.

Szerencsére mindez csak addig marad így, amíg mi, a fogyasztók vásárlásunkkal életben tartjuk az iparágat. Mivel egészségügyi és gasztronómiai szempontból nincs szükségünk tojásra, könnyen meg-

tudjuk szüntetni ezeket a szörnyűségeket, ha elég sokan akarjuk.

Tojást helyettesíteni sokféle módon lehet, attól függően, hogy milyen felhasználásról van szó. Palacsintába, rántáshoz, rántottához, sütihez különböző liszteket, hüvelyeseket variáló receptek egész hada megtalálható az interneten már magyar nyelven is.

# HETI 6 EDZÉS, NÖVÉNYI ERŐVEL

**A STREETWORKOUT OLYAN SPORT, MELY KIMAGASLÓ ENERGIASZINTET IGÉNYEL. VARGA BALÁZS TELJESÍTMÉNYE EGYRE JOBB, MIÓTA NÖVÉNYI ÉTRENDET KÖVET.**

Négy éve lettél vegán, és most szakképzett táplálkozási tanácsadóként tevékenykedsz. Mi indított ebbe az irányba?

Az etika, az állatvédelem és az egészség egyaránt fontos volt, és elmondhatom, szánynolcvan fokos fordulatot jelentett a változás az életemben. Korábban húst hússal ettem, tojást és tejterméket is bőségesen. Aztán egyre több meggyőző érvelést láttam-hallottam a vegán életmód mellett, a legnagyobb lökést Gary Yourofsky előadása jelentette. Azonnal megértettem a vegánság etikai lényegét, az egészségi oldalát pedig alaposan körüljártam. Hiteles orvosi bizonyítékok sorát találtam, hogy a szervezetünkkel akkor teszünk legjobbat, ha mellőzzük az állati eredetű táplálékokat.

**Hogyan hatott az életedre, a sportteljesítményedre a változás?**

Minden szempontból pozitívan! Már régóta sportolok, hét éve pedig igen intenzíven. Kezdetben ezt a klasszikus, edzőtermi testépítés jelentette, majd átváltottam a streetworkoutra, mely saját testsúlyos edzést jelent, szabadtéri környezetben. Amióta növényi táplálkozásra álltam át, hihetetlenül megnőtt az állóképességem, az erőm. Sokszor csak azért fejezek be egy-egy edzést, hogy ne terheljem túl magam észrevétlenül, de úgy érzem, szinte a végtelenségig tudnám folytatni. Hetente öt-hat edzésem van, másfél, olykor két órán át.

Egyéb téren is sok előnyt veszem észre a növényi táplálkozásnak. Az

emésztésem össze sem hasonlítható a régivel, a mindennapi munkában kevésbé vagyok fáradékony, evés után megszűnt az a kajakóma, ami a mindenevőknél gyakori.

**Hogyan képzeljük el az átlagos napi étrendedet?**

Alkalmazkodva az évszakokhoz, nyáron több a nyers összetevő, télen a főttetek nagyobb szerepet kapnak. Reggel szinte mindig nagy adag gyümölcselel indítom a napot, és a melegebb időszakokban gyakran a déli étkezést is ez teszi ki. Ősszel, télen az ebéd és a vacsora is tartalmaz főtt ételt, kiegészítve zöldségekkel, salátafélékkel. Az omega-3 zsírsavakat kendermag, lenmag, chia mag formájában fogyasztom. Edzések előtt és után energiafeltöltő turmixot készítek, gyümölcsök, leveles zöldségek, kendermag, gyömbér is jöhetnek ebbe. Tehát ne úgy képzeljétek el, mint ami a köztudatban él, hogy mesterséges porok növelik az izmaidat! Igaz, hogy olykor én is kipróbáltam növényi fehérjekiegészítőket, de inkább csak a tesztelés miatt. Tapasztaltam, hogy ezek nélkül is teljesen jól megoldható a sportoláshoz szükséges fehérje- és tápanyagbevitel.

**Étrend-kiegészítőket, vitaminokat szoktál használni? Gondolom, az intenzív edzések miatt ezekből többet igényel a szervezet, mint egy kevésbé aktív embernél.**

Ez így igaz, de amit csak lehet, természetes táplálékokkal oldok meg.



Rendszeresen csak B<sub>12</sub>-vitamint szedek, mivel a termőtalaj ma már nem olyan tökéletes, mint régebben. A multivitamin is ott van a polcomon, de csak akkor nyúlok hozzá, ha extrém erős volt az edzésem és tudom, hogy aznap elfoglaltabb vagyok és nem sikerül olyan jól összeválogatnom az étrendemet. Néhány növényi kiegészítőt is tartok otthon, ilyen például a grépfrút-mag-csepp.

**Akik táplálkozási tanácsért keresnek meg, többféle megoldás közül is választhatnak. A weboldalon pedig tudományos háttérű információkat olvashatunk.**

Igen, nagyon fontosnak tartom, hogy hiteles alapja legyen mindennek, amit átadok. Többféle jellegű tanácsadás közül lehet választani, és minden esetben részletes kérdőív az első lépés. Így megállapíthatjuk az

egészségi állapotot, és, hogy milyen segítséget tudok nyújtani. Ez általában személyesen történik, olykor skype-on keresztül. Fontosnak tartom az utánkövetést, hogy a kezdeti nehézségeket könnyebben átvészeljék az életmódváltók. A mérgetelenítési tünetektől sem szabad megijedni, ez a szervezet természetes reakciója, főként ha egy tiszta, teljes értékű növényi étrendre vált valaki. Abban is támogatást adok, hogyan érdemes kezelni a szituációt, ha valaki vegán lesz, és emiatt a barátok, edzőtársak ugratják, pizskálják.

**Neked is volt ilyen kellemetlen élményed, amikor vegáná váltál?** Még mostanában is előfordul, de nem izgatok magam emiatt. Az erőszakmentes kommunikáció híve vagyok. A személyes pozitív példával bizonyítom, hogy jó döntés

## VARGA BALÁZS

### KORA:

37 éves

### TEVÉKENYSÉG:

Streetworkout sportoló, nemzetközileg elismert vizsgával rendelkező növényi táplálkozási szakértő.

### KEDVENC ÉTELE:

Vörös lencse, quinoa, kendermag, gyümölcsök

### ELÉRHETŐSÉG:

[www.balazsvegansport.hu](http://www.balazsvegansport.hu)

### MIÓTA VEGÁN?

4 éve

a vegánság. Legnagyobb örömöm, mikor a tanácsadó munkám során többen csökkentik, vagy teljesen elhagyják az állati eredetű ételeket. Legutóbb egy megrögzött húsevő barátom megkérdezte: „Balázs, milyen növényi tejet ajánlasz a zabkásához?” Ilyenkor biztos vagyok benne, hogy mindenki képes a változásra.

Írta: Galgóczi Dóra

## MI A BAJ A MÉZZEL?

Ahogy azt Alice Walker ember- és állatjogi aktivista találóan megfogalmazta: *az állatok a saját céljaikért léteznek ezen a bolygón, nem pedig az emberek igényeinek kielégítésére.*

A méhészet a többi állathasználat iparághoz hasonlóan példa arra, ahogyan az ember visszaél erőfölényével és manipulálja a természetet. A méz a méhek téli tápláléka. Szá-

mukra fontos fehérjéket, zsírokat, ásványi anyagokat tartalmaz. Ezt a méhészek ősszel elveszik és cukorral helyettesítik. A méhészt, legyen bár kistermelő vagy nagyüzem, a profitért dolgozik. A méheket a saját anyagi érdekei szerint vásárolja, szállítja, szaporítja, fosztja ki és pusztítja el. A természetben 5 évet megélő királynőt 2 évente megölik. Az új királynőt külön király-

nőellátóból veszik, ahol sok száz más növendék királynővel együtt mesterséges körülmények között szaporították. A kolóniákat rendszeresen kettéválasztják a termelékenység növelése érdekében. A füst, amivel a méhészek önvédelemből nyugtatják a méheket, kifejezetten egészségkárosító az állatokra nézve. Telente a méhek természetes szokása, hogy halottaikat eltávolítják

a kaptárból. Ezt a méhészek mesterséges téli zára miatt nem tudják megtenni. A természetben élő méhkolóniák fennmaradását a méhészek mesterségesen tenyésztett kis rabszolgái súlyosan veszélyeztetik. Méz helyettesítésére használhatunk például agávészirupot, rizsszirupot, melaszt vagy aszalt datolyát.

PRÓBÁLD KI MOST!  
**15% KEDVEZMÉNY**

**ETTÉL MÁR VEGÁN GRANOLÁT?**

[WWW.VIBLANCE.COM](http://WWW.VIBLANCE.COM)  
KUPONKÓD: VEGANVILAG

VIBLANCE

# HÍRESSÉGEK

## KI MIÉRT LETT VEGÁN, ÉS MIT TESZ MOST?

EGYRE TÖBB HÍRESSÉG KÖTELEZI EL MAGÁT A VEGÁN ÉLETMÓD MELLETT, ÉS TESZ ANNAK NÉPSZERŰSÍTÉSÉÉRT – MŰVÉSKÉNT ÉS MAGÁNEMBERKÉNT EGYARÁNT.



### „AZ ÁLLATOK ÖNÁLLÓ SZEMÉLYISÉGEK”

Emily Deschanel, akivel a legtöbben a Dr. Csont című krimi-drama-komédia sorozat törvényszéki antropológusaként, becenevén csak Bonesként találkozhattak a képernyőn, több mint két évtizede vegán. Egy, a Sanctuary Farm állatvédő

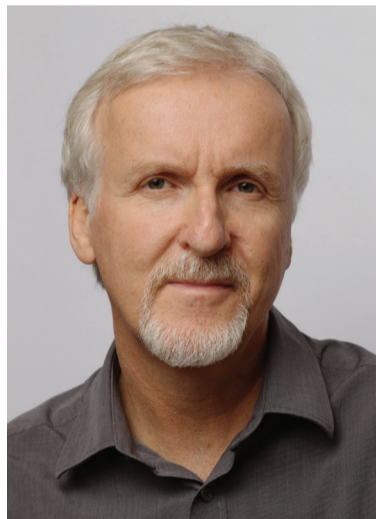
szervezet New York-i menhelyén tett látogatás készítette a váltásra. Közelebbi kapcsolatba kerülve az ottani, testi-lelki szempontból egyaránt egészséges környezetben élő állatokkal, felfedezte, hogy ők éppúgy önálló személyiségek, mint mi, emberek. Emellett azonban környezetvédelmi szempontok is motiválták, hiszen, ahogy a Garden of Life-nak adott interjújában fogalmaz, a nagyüzemi állattartás több kárt okoz a bolygónknak, mint az összes létező közlekedési eszköz együttvéve. „Sok szó esik az üzemanyag-hatékony járművek fontosságáról, de többet tehetünk, ha egyszerűen csak vegánná válunk” – fogalmaz a színésznő-producer, aki – népszerűségével élve – minél többek szemét szeretné felnyitni erre az egyszerű tényre.



### „A TEJTŐL NÉZNEK KI ÚGY, MINT A TEHENEK”

Ariana Grandéről az elmúlt hónapokban főként tragikus kimenetelű manchesteri fellépése kapcsán hallottunk, ahol huszonnégy ember vesztette életét egy öngyilkos merényletben – az énekesnő pedig nem sokkal később ugyanott, több más világsztár közreműködésével

jótekonysági koncertet adott a sérültek, illetve az áldozatok hozzátartozóinak megsegítésére. Ariana számára minden élet egyformán fontos. Meggyőződése, hogy felesleges bármilyen állati eredetű terméket fogyasztanunk vagy használnunk. A tej olyan tápanyagokkal van tele, amikre a bocinak van szüksége, nyilatkozta a V magazinak. Talán ezért néz ki sok amerikai úgy, mint a tehenek, tette hozzá szarkasztikusan. Minden lehetséges módon kiáll az állati jogokért – például sok más hírességgel együtt tiltakozott a tenger lakóit üzleti célra felhasználó SeaWorld élménypark tevékenysége ellen. Bizonyára sokszor halljuk még a hangját – és itt most elsősorban nem az éneklésre, hanem az állatvédelemre gondolunk.

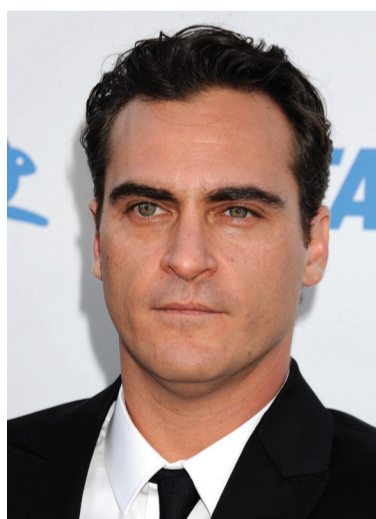


### „MÉG A SZEX IS JOBB LETTI!”

James Cameron, az Oscar-díjas rendező, aki olyan világsikerű mozikat jegyez, mint a Titanic vagy az Avatar, kimondottan környezetvédelmi megfontolásból lett vegán 2012-ben: mint a Mens'Journalnek nyilatkozta, a maga részéről így kívánt hozzájárulni a széndioxid-ter-

helés csökkentéséhez. Ám hamarosan megtapasztalta, hogy az életmódváltásnak köszönhetően egészségesebbé vált, és még a szex is jobb lett – amit ő egyfajta win-win szituációként jellemez.

Arra, hogy a vegán étrend nem hogy nem káros, hanem nagyon is jót tesz, a Föld úgynevezett kék zónáiban élők hozza fel példának, akik nem ritkán a száz évet is megérik, ráadásul meglepően fitten – miközben alapvetően növényi étrenden vannak. Cameron egyébként a veganizmusra való áttérésre az úgynevezett cold turkey-t („hideg pulyka” – szleng kifejezés a hirtelen megvonásra) ajánlja: az, aki az első három hetet „átvészeli”, nagy valószínűséggel soha többé nem érez készletet arra, hogy visszatérjen korábbi életmódjához.



### MEGKÜZDÖTT A DÉMONJAIVAL, ÉS VEGÁN LETT

Joaquin Phoenix színész-rendező-producer, akinek egyébként édesanyja révén magyar vér is csörgedezik az ereiben, egy megrázó élmény hatására vált még gyerekként vegetáriánussá: apja halászzal igyekezett biztosítani a család számára a mindennapi betevőt. Már

felőttként lett vegán – ám meg kellett küzdenie a démonjaival is, ugyanis fiatalon sem az italt, sem a drogot nem vetette meg. A függőségek kialakulásában az is közrejátszhatott, hogy bátyja, River a szeme láttára halt meg egy felkapott hollywoodi nightclub előtt. Mindenesetre már hosszú ideje tiszta, és rendszeresen jótekonycodik, illetve humanitárius és állatvédelmi szervezetek munkájából is kiveszi a részét. Emellett elvállalta az Earthlings című film narrálását, amely a földlakó testvéreink kizsákmányolásáról rántja le a leplet. Phoenix olyannyira elkötelezett, hogy nemcsak a mindennapokban, de még jelmezként sem hajlandó állati eredetű holmikat viselni.

Írta: Mezei Katalin

Egészséges édességek  
„a gyümölcsök gyógyító erejével”

élet - energia  
vital-energy  
gyümölcszelet

és

Gyümölcsoki

100% gyümölcs és kakaó!

Hozzáadott cukrot, adalékot, tartósítószeret nem tartalmaz.

Tejmentes, glutén- és gabonamentes, szójamentes, nyers, vegán édesség.

Kézműves, magyar termék

Csak maga a Természet

www.gyumolcsoki.hu

Neeeeee, neked még bőr pénztárcád van?

Vegán pénztárcák  
15%-os kedvezménnyel

kuponkód:  
CORKORVEGAN

shop.veganinja.hu



# VEGÁN ANYUKÁK VALLOMÁSAI

**A VEGÁN GYERMEKNEVELÉS MÉG MEGOSZTÓ TÉMA ORSZÁGUNKBAN, DE A KÜLFÖLDI MINTÁKAT LÁTVA LASSAN ITT IS ELFOGADOTTABB LEHET. LAPUNKNAK KÉT TAPASZTALT ANYUKA MESÉLT ARRÓL, HOGYAN ÉLI MEG SAJÁT VEGÁNSÁGÁT, ÉS HOGY HATNAK NÉZETEI A GYERMEKNEVELÉSÉRE.**

## „A GYEREKEM MEGERŐSÍTETT A VEGÁNSÁGOMBAN”

**Kiss Ágnes** kontroller, egy 3 éves kislány, Balázs anyukája:

Hat éve vagyok vegán, és tudom, hogy ez a lehető legemléksebb, legegészségesebb és legfenntarthatóbb életmód. Ugyanakkor én ezt egy törekvésnek tartom, ami nem fekete vagy fehér. Nem az a legfontosabb, hogy kopogó szemmel a városban járva az ember havi egyszer kihagyja-e a kis tejsavóval sült pogácsát, vagy elengedi-e a gyerekét nem vegán programra az osztállyal. Fontosabb stabil értékrendet közvetíteni a családban, és a lehetőségeinkhez mérten ehhez tartani magunkat. Tudni kell a gyerekeknek, hogy mit miért kerülünk, beszéljünk róla, miért nem veszünk részt a nem vegán dolgokban. Fontos elmagyarázni nekik, hogy attól, hogy a vegánok igyekeznek jól tenni, a többi ember ennek nem feltétlenül az ellentéte.

Azonos vagyok magammal és a gyerekek előtt abban, hogy nem bántjuk a körülöttünk élőket. Nem kell magyarázkodni neki, hogy ez a malacka „azért élt”, hogy a tányéródra kerüljön, és semmi köze ahhoz a malackához, akiről a kedvenc mesefigurát mintázták. Szuper együtt főzni is. Bármit megfoghat, megkóstolhat, nem kell félni at-

tól, hogy pl. a nyerstől beteg lesz. Tartok-e tápanyaghiánytól? Csak annyira, amennyire szerintem bárki másnak is tartania kell. Kutatások bizonyítják, hogy a zöldségek-gyümölcsök vitamintartalma töredéke az akár 10-20 évvel ezelőttinek is. Mivel senki nem tud napi több kg paprikát vagy almát megenni, jól jön a multivitamin. Persze fontos a változatos étkezés is, a sok nyers, de szedünk táplálékiegészítőket, amiknek a fantasztikus hatását érezzük is.

A fiam megerősített a vegánságomban. Előtte gondolhattam, hogy csak egy divatos irányzat követője, vagy akár egy másképp gondolkodó fura kisebbség tagja vagyok, és vagy ez az út, vagy nem. De amióta látom, hogy egy ártatlan, tiszta kis ember hogy viszonyul a világhoz, nincs kétségem, hogy innen indulunk mindannyian, és ide csak vissza kell térni. Látom, amint ugyanolyan boldoggá teszi, ha az asztalunkon nincsenek állatok, mint amikor egy megmentett kutyus történetét olvasom neki. Azt is látom, mennyire sajnálja az állatkerti állatokat, mert látja a szomorúságukat. De hiszen olyan egyértelmű, valóban szenvednek. A minap beszélgettünk róla, hogy sok ember állatokat eszik. Homlokát ráncolva sorolta, hogy miket. Malacot? Kiscsibét? Tehénkét? – Igen, feleltem. – És anya, kutyusokat is? – Egy pillanatra el-

akadt a lélegzetem. 3 éves, és soha nem hallott róla, hogy a bolygó másik felén ez a szokás. De mivel ő nem eszik semmilyen állatot, neki tényleg nincs különbség köztük. Neki ugyanolyan szörnyűség az összes. És valóban, ha belegondolunk, nincs különbség.

## „A VEGÁN ÉLETFORMA JELENTI A JÖVŐT, ÉS A JÖVŐT A GYEREKEINK ÉPÍTIK”

**Szalai Barbara** ex-televíziós szerkesztő, aki párjával együtt 3 éve vegán, egy 17 hónapos kislány anyukája s jelenleg dülának és laktációs tanácsadónak tanul:

Az én életemben a vegánválas egy újjászületéssel ért fel. Búvárként és állatbarátként azelőtt is vonzott a természetközelség, de hihetetlen volt a felismerés, hogy létezik egy életmód, amivel jelentős mértékben tehetek az egészségemért, az állatokért és a környezetért.

Amikor várandós lettem, egyértelmű volt, hogy a gyermekünknek is az általunk fontosnak tartott értékeket szeretnénk átadni. A vegánság mellett a válaszkész nevelés, a hordozás, illetve az igény szerinti szoptatás is mind ilyen volt. Hiszem, hogy egy kisgyerek számára az anyatejes táplálás az egyik legjobb „muníció”, a változatos növényi étrend mellett. Nincsenek féle-



meink, hiszen sokat tájékozódunk, tisztában vagyunk vele, hogy ez az étkezési mód minden korosztály számára egészséges. Nem beszélve a csodás lelki hatásairól. A vegán életforma nemcsak testi, de szellemi „táplálék” is.

Éppen ezért az óvodai, iskolai étkeztetés kapcsán sem szeretnénk kompromisszumot kötni. Szerencsére lassan-lassan itthon is érezhető a változás, és beszivárognak a külföldi pozitív minták. Ideje felismerni, hogy a vegánság nemhogy nem egészségtelen, de a legjobb, amit magunkért és a tágabb környe-

zetünkért tehetünk. Számomra, és sok más hétköznapi és ismert ember számára is ez az életforma jelenti a Jövőt. Fontosnak tartom, hogy a gyerekeinket is vegán elvek szerint neveljük, mert ezt a jövőt ők építik. Ami csak jobb és szeretettelibb lehet egy ilyen értékrend birtokában.

**Írta:** Gacsó Anikó, a [bebispenot.hu](http://bebispenot.hu) blog szerzője

## MI A BAJ A TEJJEL?

*De azért a tejről és a tejtermékekről csak nem kell lemondani?! – mondják. Hiszen a tehenek oly bőségesen ontják magukból, hogy teljesen ésszerű, hogy fogyasztjuk!*

Fájdalom, ez nincs így. A szarvasmarha, ahogy minden más emlős, csupán az utód megszületése után termel tejet, viszonylag rövid ideig, azzal a céllal, hogy az első hónapokban azzal táplálja a kicsinyét. A tejelő teheneket minden évben művi úton, inszeminációval termékenyítik meg. A vemhesség 9

hónapig tart. Amikor egy tehén világra hozza a borját, pár órán belül elveszik tőle – ha nem ezt tennék, meglehetősen kevés tej jutna az embereknek. Természetüknél fogva a tehenek bensőségesen kötődnek az utódjaikhoz, és ha lehetőségük van rá, születésük után egy teljes éven át gondozzák, óvják őket. Bevett gyakorlat, hogy a frissen született borjúkat elrángatják anyjuk mellől a tehén hisztérikus bömbölése közepette. Más helyeken éppen a tehenek kitöréseit megelőzendő,

szülés után elszállítják az anyaállatot, hogy zavartalanul vehessék ki a borjat az elletőből. Ahogy az ember is, a szarvasmarha is örjögő, kétségbeesett és mindenre elszánt, ha nem találja a kicsinyét. Napokig bögnnek, tombolva keresik a borjait. Ilyenkor nemritkán nekimennek a tejüzem dolgozóinak, rúgnak és harapnak. Az elszakítás után a tehenek napokig gyászolják a borjait. Az elkeseredett tehenbögés megszokott hang a tejüzemek környékén élőknek. Miután a borjakat

elviszik, a tehenekre naponta kétszer fejőgépeket csatlakoztatnak, hogy serkentsék és fenntartsák a tejtermelésüket. Egy borjú nyilvánvalóan ennél jóval gyakrabban szopna. Ilyen körülmények között a tőgyek begyulladása elkerülhetetlen.

A tehenek normális körülmények között 20 évet élnek. A tejüzemekben 4 éves korukra kiöregednek és vágóhídra kerülnek.

A közhiedelemmel ellentétben nincs szükségünk más állatfajok

tejére. Sem kalcium-, sem fehérje-, sem vitamintartalma nem magasabb, mint egyes növényi táplálékoké, felszívódás szempontjából pedig kifejezetten rosszabbak a tejtermékek. Kényelmi, élvezeti funkciója tagadhatatlan, mind tudjuk, milyen jól tud esni egy habos tejeskávé, egy négy sajtos pizza vagy egy túrós rétes például. Ám mindezeket az élvezeteket növényi tejek, sajtok, tejfölök, tejszínek, túrók egyre szélesebb repertoárja biztosítja számunkra.

# AZ ŐSZ KIRÁLYNŐJE, AVAGY VARIÁCIÓK SÜTŐTÖKRE



Már nem emlékszem rá, mikor volt az a fordulópont az életemben, amikor „beengedtem a sütőtököt”, de biztosan nem gyermekkoromban. Noha édesanyám, amikor az idő hűvösebbre fordult, mindig tett a sütőbe néhány szelet tököt, és pár perc múlva már az egész lakás valami megnyugtató, melengető, karácsonyra emlékeztető illattal telt meg.

Az illatát igen, de az ízet még nem szerettem akkoriban. Talán azért, mert még nem tudtam, hogy a konyhaművészet kaméleonjával van dolgom, azzal az alapanyaggal, ami talán a legszelebbben ízesíthető, variálható: édesen vagy sósan, hidegen vagy melegen, főve vagy akár nyersen is.

Fontos megemlítenem, hogy a sütőtök természetes gyógyszer is, és számos betegséget előzhet meg, emellett igazi vitaminbomba ősszel és télen, amikor a legnagyobb szükségünk van rá.

Magas káliumtartalma miatt vérnyomáscsökkentő, emellett közismerten magas antioxidáns-tartalommal rendelkezik, ami remek természetes immunrendszer-erősítő, és a daganatos betegségek megelőzésében is segíthet, valamint csökkenti az érlelmeszesedés kockázatát.

Sem az őszi, sem a karácsonyi menüből nem hiányozhat a sütőtök, ezért gondoltam, máris három receptet mutatok, amelyek az évek során legnagyobb kedvenceimmé váltak. Igen könnyen elkészíthetőek, fantasztikusan finomak, és megunhatatlanok. Külön-külön, de akár egy komplett menübe is beilleszthetőek, hogy minden vendégünket elvarázsolhassuk, mégse töltsünk velük el sok időt a konyhában. Minden recept gluténmentes alapanyagokból készült, és sütéssel együtt nem több mint 30–45 perc alatt elkészíthető.

## FÜSZERES SÜTŐTÖKLEPÉNYEK MENTASZÓSSZAL

(4 személyre)

*1 közepes sütőtök kisebb darabokban, megtisztítva; 1 szál póréhagyma vékony szeletekre karikázva; 2-3 gerezd préselt fokhagyma; 1 bögre csicseriborsóliszt (30 dkg kb.); 1 tk római kömény; 1 tk kurkuma; 1 tk őrölt gyömbér; friss borsó; kókuszolaj*

### Elkészítés:

A sütőtököt egy tálba reszeljük, majd hozzáadjuk a póré, a csicserilisztet, és a fűszereket, jól összekeverjük, majd lepényformában, kevés, de forró olajban, mindkét oldalukat aranybarnára sütjük.

## GYÖMBÉRES-KAKUKKFÜVES SÜTŐTÖK KRÉMLEVES

(4 személyre)

*1 hüvelykujnyi friss gyömbér megtisztítva, reszelve; 1 ek friss vagy szárított kakukkfű; kevés olívaolaj; 1 szál póréhagyma felkarikázva; 4-5 gerezd reszelt vagy darált fokhagyma; 600 g megtisztított, kimagozott sütőtök; 3 dl kókusztej; 2 ek burgonyakeményítő; fél lime leve; 1 db babérlevél; só, bors*

### Elkészítés:

Egy lábasban felhevítem az olívaolajat, majd rádobom a babérlevelet, közepes lángon kavargatom, hozzáadom a kakukkfűvet, 1-2 percig pirítom, de vigyázok, hogy a fűszerek ne égjenek meg. Majd következik a reszelt gyömbér és a fokhagyma, ezeket is 3-4 percig pirítom, majd hozzáadom a sütő-

tököt, megszórom, megborsozom, és felöntöm annyi vízzel, amennyi éppen ellepi, majd lefedve puhára főzöm kb. 25 perc alatt, és leveszem a tűzről. A burgonyakeményítőhöz adagolva, kevergetve hozzáadom a kókusztejet, és belefacsarom a lime felének levét, kiveszem a levesből a babérlevelet, fogom a botmixert és összepürésítem, ha túl sűrű, adok még hozzá vizet, majd hozzáturmixolom a keményítő kókusztejet, ami még sűrít és emulgeál, majd az egészet visszateszem a tűzre, és hagyom, hogy egyet buggyanjon. Pirított tökmaggal vagy tökmagolajjal tálaljuk.

## KARÁCSONYI SÜTŐTÖKÖS „MÉZESKALÁCS” PITE

(8 szeletes piteformához)

*40 dkg megsütött és szétnyomkodott sütőtök (nyersen kb. 70 dkg tök); 15 dkg gluténmentes piskóta vagy sütemény lisztkeverék; 5 dkg barna rizsliszt; 10 dkg darált dió; 15 dkg eritritol vagy nádcukor; 1 mokkáskanál szódabikarbóna; 3 ek olvasztott kókuszolaj; 1 dl kókusztej*

### Fűszerek:

*1 mk szegfűszeg; 1 mk szerecsendió; 1 mk fahéj; 1 mk gyömbérpor; 1 mk kardamom*

### Elkészítés:

Egy-egy tálba tesszük a nedves és a száraz anyagokat, majd lassan a nedveset robotgép segítségével hozzákeverjük a száraz anyagokhoz, hogy homogén masszát kapjunk. Az így kapott keveréket sütőpapírral kibélelt piteformába

egyengítjük. 180 fokra előmelegített sütőbe helyezzük, és tüpróbaig sütjük (25–30 perc).

Ha kihűlt, megkenhetjük vegán sajtkrémmel kesuból, vagy sárgabaracklekvárral, de isteni kókusztej-színhabbal is.

**Írta:** Stóhr Gréta, vegán chef, a *Gréta konyhája* receptkönyv szerzője, a *Great Bistro* vegán étterem tulajdonosa és vezetője





**GREAT BISTRO**

**KÉZMŰVES  
BISTRO A  
BELVÁROS  
SZÍVÉBEN**

GLUTÉNMENTES,  
LAKTÓZMENTES REGGELI  
SZENDVICSEK, SALÁTABÁR  
NAPONTA VÁLTOZÓ MENÜ  
GLUTÉNMENTES  
DESSZERTEK  
KÁVÉ, TEA, TURMIXOK,  
LIMONÁDÉK,  
GYÜMÖLCSLEVEK  
100% NÖVÉNYI ALAPANYAGOK

1054 BUDAPEST, BANK UTCA 6.  
FACEBOOK.COM/GREATBISTROBUDAPEST  
INSTAGRAM: @GREATBISTROBUDAPEST

**GREATBISTRO.HU**

# VEGÁN HAMBURGER BUDAPESTEN

A vegán ételek ízletesek és változatosak, legyenek azok rendes fogások vagy akár gyorsételek. Utóbbiak közül egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a hamburgerek, így a vegán verziók is egyre inkább megtalálhatóak az éttermek kínálatában. Ezért összegyűjtöttük azokat a budapesti vegán éttermeket, étkezdéket, ahol kaphatók vegán hamburgerek.

## ISTVÁNFFI VEGGIE BURGER

[www.istvanffi.hu](http://www.istvanffi.hu)

Budapest, III. ker. Lajos u. 36.

Budapest, V. ker. Királyi Pál u. 20.

Helyben készítik a bucit, és háromféle zöldséggogácsa (búza, gombás és zabpelyhes) közül lehet választani, illetve a saját fejlesztésű szószokba lehet tunkolni a fokhagymás ízesítésű hasábburgonyát. A hamburgerek ára 790 és 1490 forint között van.

### Hamburgerek:

- Hamburger
- Csodaburger
- Hamburger Fresh
- Istvánffi Burger
- Cézár
- Dupla Hamburger
- Dupla Csodaburger
- Big Band
- Duplaluze
- Dupla D



## VEGA CITY

[www.vegacity.hu](http://www.vegacity.hu)

V. ker. Múzeum krt. 23/25.

A Vega City hamburgereinek védjegyként is említhetőek a csíkos buccik, amiket különböző pogácsákkal és zöldségekkel töltenek meg, majd pedig saját készítésű szósszal locsolják meg a hamburgert. A hamburgerek ára 850 és 990 forint között van.

### Hamburgerek:

- Hungaro
- Retroburger
- Herkentyű
- Gluténmentes
- Thai

## LAS VEGAN'S

[www.yogastro.hu/lasvegans](http://www.yogastro.hu/lasvegans)

VII. ker. Kazinczy u. 18.,

XI. Kőrösy József utca 3-5.

A zöldséggogácsák a hozzájuk illő szósszal leöntve és változatos zöldségekkel megpakolva kérhetőek. A hamburgerek ára 1390 és 1790 forint között van, illetve igény szerint steak burgonya kérhető a hamburger mellé.

### Hamburgerek:

- Répaburger
- Indiai csicseri burger
- Szejtánburger
- Thai burger
- Rántottsajt burger
- Répaburger
- Édes-csipős szójaburger

## CSENDESM

[www.facebook.com/CsendesM](http://www.facebook.com/CsendesM)

V. ker. Henszlmann Imre u. 1.

A burgert grillezett burgonyával, házi paradicsomszósszal és vegán majonézzel kínálják. A burgerek ára 1290 és 1490 forint között van.

### Hamburgerek:

- Burger
- Sajtburger

## VEGGIE NYERS VEGÁN

### BISZTRO

[www.vegacity.hu](http://www.vegacity.hu)

V. ker. Garibaldi u. 5.

A nyers hamburger két kréker lap közé töltött paradicsom, rukkola és cukkini, melyet kesudiós öntettel öntenek le. A nyers hamburger ára 590 forint.

### Hamburgerek:

- Nyers vegánburger

## KOZMOSZ VEGÁN ÉTTEREM

[www.vegankozmosz.hu](http://www.vegankozmosz.hu)

VI. ker. Hunyadi tér 11.

A kétfajta pogácsát a külön hozzájuk kifejlesztett, ízesített bucciban chetjük, hogy teljesebb ízvilágot kóstolhassunk. A buccik kérhetőek gluténmentes változatban is. A hamburgerek 950 forintba kerülnek, igény szerint lehet hozzájuk sült krumplit és salátát kérni.

### Hamburgerek:

- Céklaburger
- Babburger

## VEGAN LOVE

[www.veganlove.hu](http://www.veganlove.hu)

XI. ker. Bartók Béla út 9.

A zöldség- és gabonapogácsák saját fejlesztésű szószokkal, csírákkal és zöldségekkel megpakolva kérhetőek. A hamburgerek ára 1490 és 1590 forint között van, illetve igény szerint steak burgonya kérhető a hamburger mellé.

### Hamburgerek:

- Édesburgonyás burger
- Köleses brokkoliburger
- BBQ tofu steak burger
- Mexikói burger
- Shiitake gombás quinoaburger
- Currys lencseburger

## TÖKMAG VEGAN STREET FOOD

[www.tokmagvegan.hu](http://www.tokmagvegan.hu)

XIII. ker. Hollán Ernő u. 5.

Szezonális alapanyagokból készült hamburgerek közül lehet választani, melynek buccija a szomszédos vegán sütődében készül. A hamburgerek ára 1390 és 1490 forint között van, illetve igény szerint sült krumpli kérhető a hamburger mellé.

### Hamburgerek:

- Cékla burger
- Szuper Tökös Burger
- Csiperke Burger

Írta: Bittner Bettina

VEGAN LOVE<sup>®</sup>  
VEGAN STREET FOOD



VEGANS DO  
IT BETTER

BURGEREK | HOT DOGOK  
PITA SZENDVICSEK  
SALÁTÁK | DESSZERTEK

Budapest, 1114 Bartók Béla út 9. (Szent Gellért térenél)  
📍 [veganlovestreetfood](http://veganlovestreetfood.com) | [www.veganlove.hu](http://www.veganlove.hu)



# NÖVÉNYI ÉTRENDDEL FÉKEZHETŐ A GLOBÁLIS FELMELEGEDÉS

A mezőgazdaság és az élelmezés a földi légkörbe kerülő, a klímaváltozásért felelős üvegház hatású gázok fontos forrása. Egy 2014-ben publikált oxfordi kutatásból kiderült, hogy a tipikus brit vegán étrend ebből a szempontból két és félszer környezetkímélőbb, mint a sok húst fogyasztó brit felnőttek tipikus étrendje.

Üvegház hatású gázoknak vagy rövidebben üvegházgázoknak (ÜHG) azokat a földi légkörben megtalálható gázokat nevezzük, amelyek molekulái képesek infravörös hősugarakat elnyelni és kibocsátani. A napsugárzás hatására felmelegedő földfelszín infravörös sugárzással szabadul meg a hővesztégtől, ezek a hősugarak az űrbe távoznának, de legnagyobb részüket elnyelik a légköri ÜHG-molekulák. Az iparosodás előtti, sőt a történelem előtti korokban is voltak ilyen gázok a Föld légkörében, elsősorban vízgőz, szén-dioxid, metán, dinitrogén-oxid, ózon. Nélkülük a földi átlaghőmérséklet kb.  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  lenne a mai kb.  $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$  helyett.

Az 1750 körül kezdődött ipari forradalom óta a légkörben a szén-dioxid koncentrációja több mint 40%-kal, a metáné legalább 150%-kal, a dinitrogén-oxidé 20%-kal nőtt. Az utóbbi gázokból viszonylag kevés van a légkörben, de a metán üvegházhatása 25-ször, a dinitrogén-oxidé csaknem 300-szor erősebb, mint a szén-dioxidé.

A táplálékaink megtermelése, szállítása, sütése-főzése és a fel nem használt, kidobott élelmiszerek lebomlása mind ÜHG-kibocsátással jár. A mezőgazdasági gépek és szállítóeszközök üzemanyagából

szén-dioxid keletkezik, a kérődző állatok beleiben a fermentációs folyamatok metánt termelnek, a megművelt és trágyázott földeken a talajból dinitrogén-oxid szabadul fel. A fogyasztás alapján számolva az élelmiszer-termelés felelős az összes ÜHG-kibocsátás egyötödéért, más adatok szerint akár az egynegyedéért. Peter Scarborough és munkatársai 2014-ben megjelent tanulmányukban azt vizsgálták, hogy az elfogyasztott állati és növényi eredetű élelmiszerek arányát érintő változásoknak milyen következményeik lennének az ÜHG-kibocsátás és így a globális klímaváltozás terén.

#### A vizsgálat módszerei

Az oxfordi kutatók 55 504, 20–80 éves brit férfi (n=12 666) és nő (n=42 838) adatait értékelték. A résztvevők – az EPIC-Oxford kohorsz tagjai – 1993 és 1999 között részletes, félkvantitatív ételgyakorlási kérdőívet töltöttek ki, amely a különböző étrendi összetevők 12 hónapon belüli bevitelére adott becslést.

A kutatók hat étrendi csoportot különböztettek meg: (1) naponta legalább 100 gramm húst és hústerméket fogyasztók (8286 fő), (2) naponta 50–99 gramm húst és hús-

terméket fogyasztók (11 971 fő), (3) naponta 50 grammnál kevesebb húst és hústerméket fogyasztók (9332 fő), (4) húst nem fogyasztó halevők (8123 fő), (5) vegetáriánusok (15 751 fő) és (6) vegánok (2041 fő).

A 130 tételes kérdőívre adott válaszok alapján megbecsülték, hogy a résztvevők 94 élelmiszer-kategóriából mennyit fogyasztottak a megelőző 12 hónapban. Az egyes kategóriákhoz tartozó ÜHG-kibocsátást korábban publikált adatok segítségével határozták meg a termelés kezdetétől a kiskereskedelmi értékesítésig terjedően, azt is figyelembe véve, hogy hazai (brit), EU-ból importált vagy az EU-n kívülről importált termékről van-e szó – lásd a táblázatot alább. Az összes táplálékbeviteli adatot 2000 kcal-nyi napi kalóriafelvételre standardizálták.

Az üvegházhatású gáz kibocsátás kiszámításában korrekciót alkalmaztak ott, ahol egységnyi tömegű elfogyasztott élelmiszer nagyobb vagy kisebb tömegű kiindulási termékéből készül – a korrekciós faktor például a sajtra 10,1 volt (mert 1 kg sajt készítéséhez átlagosan 10,1 kg tejet használnak fel), a mazsolára 3,2, az úgynevezett szójatejre pedig 0,1.

#### Eredmények és következtetések

A napi 2000 kcal kalóriafelvételre átszámított élelmiszer-termeléssel összefüggő ÜHG-kibocsátást a sok húst fogyasztó férfiak csoportjában találták a legnagyobbak (7,26 kg CO<sub>2</sub> egyenérték) és a vegán nők csoportjában a legkisebbnek (2,87 kg CO<sub>2</sub> egyenérték). Az átlagos húsevők (sok, közepes vagy kevés hústerméket fogyasztók) napi 2000 kcal tápláléka mintegy másfélszer akkora ÜHG-kibocsátásnak felelt meg, mint a halevőké vagy a vegetáriánusoké, és mintegy kétszer akkora, mint a vegánoké. A nemmel és életkorral végzett korrekció után statisztikailag nagymértékben szignifikánsak voltak a különbségek a hat étrendi csoport napi 2000 kcal táplálékához tartozó ÜHG-emissziós értékek között (p<0,0001).

Fordítsuk le ezeket az adatokat a hétköznapok nyelvére. Ha valaki naponta egy, közepesen nagy szelet húst vagy annak megfelelő más húsételet tartalmazó étrendről vegán étrendre tér át, máris 60%-kal kisebb lesz a táplálkozással kapcsolatos „karbonlábnyoma”, ami egy év alatt 1,5 tonnával kevesebb légköri szén-dioxid kibocsátásának felelt meg. Ha ugyanez a húsevő személy csak csökkenti a napi húsadagját, méghozzá egyharmadára, akkor

mintegy harmadával lesz kisebb a táplálkozásához kapcsolódó CO<sub>2</sub>-kibocsátás, és már ez is közel 1 tonnával kevesebb légkörbe került szén-dioxidot jelent évente. A húskerülő, de tejterméket és tojást fogyasztó brit vegetáriánusokkal összehasonlítva a peszkatáriánusok (húst nem fogyasztó halevők) tipikus étrendje 2,5%-kal kevésbé ÜHG-takarékos, a tipikus brit vegán étrend viszont 25%-kal ÜHG-takarékosabb! Az élelmiszer-termelés a légköri ÜHG-knek nem a legfőbb forrása, de ezen a területen csökkenthető az ÜHG-kibocsátás a legegyszerűbben és legköltséghatékonyabban. Az oxfordi kutatók számításainak tanulsága a gyakorlatba könnyen átültethető: bárki látványosan csökkentheti saját karbonlábnyomát azzal, ha kerüli az elhízáshoz vezető túlzott kalóriabevitelt; ha figyel arra, hogy minél kevesebb élelmiszert dobjon a kukába; és végül, de nem utolsósorban: ha kalória- és tápanyagszükségletét a lehető legtöbb növényi és a lehető legkevesebb állati eredetű élelmiszerrel elégíti ki.

Írta: Garai Attila

Forrás: *Climatic Change* című szaklap, 2014. július

## IMPRESSZUM

**Szerkesztő:** Bonifert Anna, Vegán Állatvédelem, [veganallatvedelem.hu](http://veganallatvedelem.hu), [veganallatvedelem@gmail.com](mailto:veganallatvedelem@gmail.com), Számlaszámunk: 16200106-11567330 (Magnet Bank)

**Közreműködők:** Bittner Bettina, Galgóczi Dóra, Gacsó Anikó, Stóhr Gréta, Garai Attila, Bakos Gergő, Mezei Katalin, Vetsey Bálint, Szalai Barbara, Varga Beatrix

**Grafika és nyomdai előkészítés:** Tamás Réka, [tamasreku@gmail.com](mailto:tamasreku@gmail.com)



**A TANULMÁNYBAN FELHASZNÁLT BRIT ADATOK NÉHÁNY FONTOSABB ÉLELMISZERRE. A SZÁMÉRTÉKEK AZT FEJEZIK KI, HOGY HÁNY KG SZÉN-DIOXIDDAL EGYENÉRTÉKŰ ÜVEGHÁZ HATÁSÚ GÁZ KERÜL A LÉGKÖRBE AZ ADOTT ÉLELMISZER 1 KG-JÁNAK MEGTERMELÉSE ÉS SZÁLLÍTÁSA SORÁN.**

|            |        |                         |         |                     |         |
|------------|--------|-------------------------|---------|---------------------|---------|
| Alma       | 0,7 kg | Cukor                   | 0,1 kg  | Rizs                | 3,9 kg  |
| Árpa       | 3,8 kg | Hal (édesvízi, tengeri) | 5,4 kg  | Sertéshús           | 79,0 kg |
| Bab        | 0,8 kg | Kávé                    | 10,1 kg | Sör                 | 3,8 kg  |
| Banán      | 1,4 kg | Kukorica                | 0,7 kg  | Szója               | 2,0 kg  |
| Baromfihús | 5,4 kg | Marhahús                | 68,8 kg | Tea                 | 1,9 kg  |
| Bor        | 1,0 kg | Méz                     | 1,0 kg  | Tej                 | 1,8 kg  |
| Burgonya   | 0,4 kg | Olívaolaj               | 4,5 kg  | Tojás               | 4,9 kg  |
| Búza       | 1,0 kg | Paradicsom              | 1,5 kg  | Zsír (nyers állati) | 35,6 kg |