



LÁTOGASSON EL
WEBOLDALUNKRA

N^o3

2018/1. SZÁM
INGYENES LAP



VEGÁN
ÁLLATVÉDELEM
EGYESÜLET

SZÁMLASZÁMUNK:
16200106-11567330
(MAGNET BANK)

VEGÁN VILÁG

A VEGÁN ÁLLATVÉDELEM EGYESÜLET INGYENES LAPJA

TOFU „CSIRKECOMBOT” LAKMÁROZIK

A TRÓNOK HARCA SZTÁRJA

Peter Dinklage szerencsésnek nem mondható adottságai ellenére kiemelkedően sikeres tudott lenni egy olyan közegben, ahol sokszor a külsőségeken van a fókusz, mégpedig anélkül, hogy egy percre is elszállt volna magától – ma is ugyanaz a laza, vicces, őszinte srác, aki pályája kezdetén volt. Annak idején egy szerelem kapcsán lett vegetáriánus, aztán az állatok iránti könyörületességből „úgy maradt”, a viszonylag közeli múltban pedig vegánra váltott.

Nem az a kimondott sztáralkat
Dinklage 1969-ben látta meg a napvilágot a New Jersey állambeli Morristownban. Úgymond átlagos családból jön: édesanyja zenetanárként, édesapja biztosítási ügynökként dolgozott. A kis Peter életét azonban egy súlyos hendikep nehezítette meg, mégpedig az akondroplázia nevű betegség, aminek következtében teste és feje normál méretű, ám végtagjai ezekhez képest rövidek – ebből adódóan a színész testmagassága mindössze 135 centiméter.

Bár alkata nem éppen erre predesztinálta, diákkorától a színpadra, no

meg persze a filmvászonra vágyott, köszönhetően egy iskolai darabnak, amelyben ő is játszhatott. Így az érettségit követően a Bennington College-ot célozta meg, ahol aztán – a sorozatos bulizások dacára – 1991-ben megkapta a diplomáját. A szerepek már pályája elején is megtalálták, a skatulyázást azonban jó ideig nem tudta elkerülni: az általa életre keltett figurák jellemzően kilógtak a sorból, nemcsak fizikai korlátaik miatt, hanem más okokból is legalábbis furcsák voltak – ő azon-

ban képes volt elengedni a frusztrációit, és ment tovább az úton.

Humor és hűség

A páncéltól, amellyel tizenévesként körülvette magát, fokozatosan megszabadult – humora és öniróniája rendre átsegítette a kellemetlen helyzeteken. Ma már a legkevésbé sem tekinti tragédiának az állapotát: ahogy 2012-ben a *The New York Times*nek fogalmazott, mindannyian mások vagyunk, más és más élettekkel és történetekkel, függetlenül a magasságunktól. Azt sem rejtette véka alá, hogy vannak napok, amikor nem így érez, alapjában véve azonban megbékélt önmagával és a világgal.

Annál is inkább, mert színészként egyre magasabbra jutott a külsőségekben a folyvást tökéletest ostromló Hollywoodban, a Trónok harca pedig a világhírnevet, no meg a Golden Globe-díjat is meghozta számára. Bár egyetlen szereplő sincs biztonságban, Tyrion Lannister nagy igazságérzettel rendelkező, ám finoman szólva is hedonista karaktere a kezdetektől oszlopos tagja a kosztümös fantasynek, és ez minden bizonnyal így is marad, kivált, hogy a rajongók már Facebook-oldalt is létrehoztak a védelmében. Maga a színész sok téren érez hasonlóságot az általa megformált szeretetreméltó pernahajderrel, egyvalamiben



azonban nem is különbözhetnének jobban egymástól: míg Tyrion egyik virágról a másikra száll, Dinklage immár több mint egy évtizede boldog házasságban él Erica Schmidt színházi rendezővel, 2011-ben kislányuk, Zelig is megszületett.

Etikai vegán

A nemzetközi és a hazai média leginkább szerepei, no meg testalkata kapcsán cikkezik a színészről, így kevesen tudják, hogy Dinklage évtizedekig vegetáriánus volt, a viszonylag közeli múltban pedig vegánra váltott. A húsevással – nem túl meglepő módon – egy lány hatására hagyott fel, aztán a szerelemnek vége lett, az életmód – és főleg a szemlélet – azonban maradt. Bár például a szójával szemben fenntartásai vannak, és éppen ezért részesíti előnyben a sztenderd éttermeket, mondván, hogy azokban ha mást nem is, egy igazán jó salátát biztosan ehet. A Trónok harca lakomajeleneteiben, szója ide vagy oda, tofuból készült „csirkecomb” fogyaszt. Népszerű-

ségét jó értelemben véve használja az ügy érdekében: aktív támogatója a Farm Sanctuary állatvédő szervezetnek, a Face Your Food című rövidfilmben pedig narrátorként működött közre. Ez utóbbi alkotás etikai oldalról dolgozza fel a vegánizmust mint témát – ahogy maga Dinklage is etikai vegán. Mindemellett felhívja a figyelmet a veganizmus másik két, korántsem elhanyagolható vonzatára, a szűkebb-tágabb környezetünk és egészségünk védelmére is.

Írta: Mezei Katalin

A hírességek világában is egyre többen váltanak vegánra! Ilyen például Natalie Portman, James Cameron, Alicia Silverstone, Ariana Grande, Joaquin Phoenix, Evanna Lynch (Luna a Harry Potter filmekből), Mayim Bialik (Amy az Agymenbőkből), Liam Hemsworth, Woody Harrelson, Moby, Morrissey, Emily Deschanel, Pamela Anderson, Stevie Wonder, Ellen Page, Miley Cyrus.



VEGÁN ANYUKÁK VALLOMÁSAI

Nina Froemel a családjával boldog, egészséges életet él Budapestről 80 km-re található tanyájukon. Nina 3,5 éve vegán, másfél éves fiát a fogantatásától világnézetének megfelelően neveli.

Hogy sikerül megoldani a vegán táplálkozást a rokonok, barátok között?

Szerencsére a rokonaink vagy vegánok, vagy nyitottak rá, vagy teljes mértékben tiszteletben tartják a döntésünket. Nagyon jóleső érzés, hogy a vidéki rokonaink a nagy ünnepi összejövetelekre külön vegán menüszorral készülnek, és nem is akármilyenel, annak ellenére, hogy nem feltétlenül értenek egyet az életmódunkkal.

Miért fontos szerinted a vegán gyermeknevelés, és egyáltalán mit jelent ez számodra?

Vegán szülőként az egyetlen önazonos út, hogy a gyermekeinket is így neveljük. Teljesen disszonáns lenne mind a gyerekeknek, mind a szülőnek, ha nem így tenne, és az értékrendjével, világnézetével ellentétesen nevelné a gyermekét. Számomra is azt jelenti a gyermeknevelés, amit másoknak: *igyekszem átadni a gyermeknek a szerintem fontos értékeket és boldog, kiegyensúlyozott környezetet teremteni neki, biztosítva a tanulás és a fejlődés lehetőségét.* Nálunk a párom és az anyósom is vegán, a baráti

kör nagy része is az, tehát könnyű dolgom van. Nincsenek itthon állati eredetű termékek, még műbőr dobot is sikerült beszerezni a közös éneklésekhez, zenélésekhez. A fiam kicsi, ezért még nem merültek fel kérdései. Csak élvezi a környezetet, ami körülveszi. Utánoz, tanul, ismerkedik, a környezet pedig történetesen vegán. Ő így fog felnőni, ez lesz a „normális”, amit megkérdőjelezhet és megtalálhatja a saját válaszait. Mi a tudásunk és szeretetünk legjavát adjuk neki.

A táplálkozáson kívül milyen gyermeknevelési témákra hívnád fel a figyelmet, amik kapcsolódnak a veganizmushoz?

A gyermekünk ápolásánál is figyelünk, hogy vegán termékeket használjunk, ugyanúgy, ahogy a ruházatkodásnál is. Ezen kívül szerintem nagyon fontos a szabadidő eltöltése is. Nem vinném olyan cirkuszba a fiamat, ahol állatokat használnak, nem vinném pónilovaglásra, delfináriumba, állatkertbe. Fontosnak tartom az állatok közelségét és szeretetét, így az állatkertek helyett állatmenhelyeket szoktunk látogatni. Szerintem ez sokkal többet ad egy gyermeknek, mint ha tátott szájjal megbámul pár zsiráfot. Itt a gyerekek és a felnőttek közvetlen kapcsolatba kerülhetnek az állatokkal, akár kutyasétáltatás vagy más gondozás során. Felelősségre, együttérzésre



„VEGÁN SZÜLŐKÉNT AZ EGYETLEN
ÖNAZONOS ÚT, HOGY A GYERMEKEINKET IS
ÍGY NEVELJÜK”

tanítja a résztvevőket, és mind az állatoknak, mind az embereknek élmény.

Igényel-e számodra plusz odafigyelést, hogy a gyerekedet növényi étrenden nevelj? Tartasz-e tápanyaghiánytól?

Mivel kutatások és külföldi dietetikus szövetségek is igazolják, hogy a körültekintően összeállított növényi étrend minden életkorban és életszakaszban megfelelő, ideértve a

várandósságot, szoptatást és a gyermekkort is, nincs ok az ilyen jellegű félelmekre. Szükség esetén hazánkban is elérhető növényi étrendben jártas dietetikus, gyermekorvos vagy táplálkozási tanácsadó, akikhez a szülők tanácsért, támogatásért fordulhatnak. Az elején igényelt plusz odafigyelést, hiszen egy kisgyermeknek más arányban van szüksége a tápanyagokra a növekedéshez, mint egy felnőttnek, azonban rövid idő alatt rutinná vált. Ha az embert

érdeklí a saját egészsége, úgyszemint ebben a témában, és gyorsan gyarapszik a tudása. A gyermektáplálás ennek csak kiegészítése.

Írta: Gacsó Anikó,
a bebispenot.hu blog szerzője

ALICIA SILVERSTONE IS VEGÁN GYERMEKET NEVEL!

„AZ, HOGY TEHETEK VALAMIT, AMI
EGYSZERRE JÓ A FÖLDNEK, JÓ AZ ÁLLATOKNAK
ÉS JÓ MINDENKINEK, TELJESEN EGYÉRTÉLMŰVÉ
TESZI A DOLGOT.”



Mióta 21 éves korában felhagyott a húsvéssal, Alicia Silverstone fontos szószólója a vegán életmódnak – és 6 éves kisfiát, Bear Blut is így neveli. A 40 éves sztár elmagyarázza, miért viszonyul ilyen szenvedéllyel ehhez az életmódhoz. „Mindig is fontos volt számomra az igazságosság az élet minden területén – mondja, ahogy zöldségburgert és kelsalátát esznek. – Így, hogy tudom az igazságot, elfogad-

hatatlannak tartom az élelmiszeripar jelenlegi működését. Ha egyszer megérted, mi történik, többé már nincs visszaút.”

Alicia szerint nem nehéz vegán ételt készítenie kisfiának. Pillanatok alatt olyan fogásokat összedob, mint a taco vagy a serpenyőben sült étel. „Ezeket mind el tudom készíteni a hűtő tartalmából. Mindig van valamilyen babfélének, és mindig van teljes kiőrlésű gabonánk. A legcsodálatosabb dolog ebben az, hogy egészségmániás lettem, és fantasztikusan érzem magam a bőrömben!” Bár voltak, akik kritizálták, hogy a gyerekek vegán étrenden éltek, Silverstone rendíthetetlenül kiállt

családja életmódja mellett. „Bear imádja az ételeket, amiket adok neki. Nem szenved hiányt semmiben. Számára a gyümölcs olyan, mint a cukorka.” Eltökéltése ellenére, Silverstone egyértelműen kijelentette, hogy nem erőlteti senkire az evési szokásait. „Egyáltalán nem ítélek el semmit, amit mások csinálnak. Csak szeretnék segíteni, információt nyújtani, abban az esetben, ha érdekel ez a kis titok, amit találtam... Ha nem, akkor szeretet és béke.”

Fordította: Dudás Gabriella
Eredeti interjú: www.people.com

VEGÁN LESZEK! KÉZIKÖNYV KEZDŐKNEK

Honlapunkról PDF
formátumban
INGYENESEN letölthető!
(veganallatvedelem.hu)

A nyomtatott könyv
egyesületünkől
megrendelhető a
veganallatvedelem@gmail.com e-mail címen.



HÚSVÉT HÚSVÉTEL NÉLKÜL?

— VEGÁN ÜNNEPI RECEPTEK

Ma már több tucat magyar vegán gasztroblog létezik, de az utat Nagy Zita blogja, a Zizi Kalandjai törte a többiek előtt. Zita több mint 10 éve írta első bejegyzését, azóta pedig két vegán szakácskönyve is megjelent. Az első a *Vegán reggeli*, a második a *Mit eszik a vegá gyerek?* címet viseli. Könyveiben jobbnál jobb receptek segítségével ismerkedhetünk a növényi alapú táplálkozással. Idén januártól pedig már családi hangulatú vegán főzőkurzusokat is tart, kezdő és haladó vegánok számára, meghozza a saját konyhájában. Nagy Zita a közelgő Húsvét alkal-

mából bemutatja, hogyan lehet színes, illatos és fantasztikus ízekkel teli az ünnepi asztal állatok szenvedése nélkül.

TOFU "TOJÁS" SALÁTA

Hozzávalók:

- 360 g kemény natúr tofu
- 2 szál zellerszár, felaprítva
- 1 szál újhagyma, felaprítva
- 1 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 5 evőkanál vegán majonéz
- 1 evőkanál sörélesztő pehely
- 1 teáskanál dijoni mustár
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál frissen facsart citromlé

- 1/2 teáskanál feketesó
- 1/4 teáskanál pirospaprika
- 1/4 teáskanál kurkuma
- frissen őrölt feketebors

A tofutömböket csomagoljuk papírtörülőbe és nyomkodjuk ki belőlük a felesleges vizet. Tegyük egy tálba a tofut és kézzel morzsoljuk szét, adjuk hozzá a többi hozzávalót, és jól keverjük össze. Fogyaszthatjuk azonnal kenyérre kenve, vagy köretként. Dobozban tartva hűtőben 4-5 napig eláll.



HÚSVÉTI MÁKOS KALÁCS

Hozzávalók:

- 450 g tönköly fehérliszt + egy kevés a gyúráshoz, formázáshoz
- 40 g kókuszszír (ha van extra szűz, az még jobb, de lehet használni jó minőségű margarint is)
- 9 g szárított élesztő
- 80 g nádcukor
- 170 ml rizstej (zab-, mandula- vagy szójatej is használható)
- 2 evőkanál mák
- csipet só

hozzá néhány szem fekete borsot, egy gerezd fokhagymát, és folytatjuk a rétegezést addig, amíg az üveg tetejéhez érünk. Ekkor öntsük rá az ecetes keveréket úgy, hogy teljesen ellepje. Zárjuk le és tegyük hűtőbe 24 órára.



GYORS RETEK SAVANYÚSÁG

Hozzávalók egy 1 literes csatos üveghez:

- 450–500 g retek (ez kb. 2 csokor, ha nagyobbak a retek), vékony szeletekre vágva
 - 1 bögre almaecet
 - 1 bögre víz
 - 4 gerezd fokhagyma
 - 2 teáskanál juharszirup
 - 2 teáskanál tengeri só
 - 2 teáskanál egész fekete bors
- (A recepthez használt bögre 250 ml-es.)

A reteknek vágjuk le a végeit, mosuk meg és szeleteljük fel vékony karikákra. Egy tálban keverjük össze az ecetet a vízzel, juharsziruppal és sóval (keverjük addig, amíg a só felolvad). Tegyük az üveg aljára retekseleteket (2-3 rétegben), majd tegyük



A hozzávalókat egy órával a kezdés előtt tegyük szobahőmérsékletű helyre. A sütőt melegítsük elő 180°C-ra. Az élesztőt 50 ml langyos tejjel elkeverjük és beleöntjük a sóval és cukorral elkevert átszitált lisztbe. Összekeverjük, és kb. 10–15 percig állni hagyjuk. Hozzáöntjük a maradék langyos tejet, az olvasztott kókuszszírt, a mákot, majd gyúrjuk, dagasztjuk 10–15 percig, hogy nyúlós, de nem ragadós tésztát kapjunk

(a tészta elválik a táltól és szép fényes lesz; ha szükséges, adjunk még hozzá lisztet). Meleg helyen, letakarva egy órát kelesztjük. A tésztát deszkára/gyúrólapra borítjuk, három egyenlő részre osztjuk és egyenként kisodorjuk, kicsit megcsavargatjuk. A három szálát megfonjuk és kókuszszírral kikent tepsibe rakjuk, majd fél órát pihentetjük. Rizstejjel megkenjük a kalács tetejét, és az előmelegített sütőben aranybarnára sütjük.

SÜLT RETEK

Végtelenül egyszerű recept és kiváló finomság az ünnepi tavaszi asztalra. A retket többnyire nyersen esszük, azonban fenséges köretet is varázsolhatunk belőle egy kis hőkezelés hatására. Olívaolaj és umeboshi ecet keverékében sütöttem meg. Az umeboshi ecet helyettesíthető szójaszós vagy tamari (gluténmentes szójaszós) és citromlé keverékével.

Hozzávalók:

- 2 csomag piros retek (közepes méretű „golyók”)
- 3 evőkanál olívaolaj
- 3 evőkanál umeboshi ecet (helyettesíthető 1,5 evőkanál szójaszós és 1,5 evőkanál frissen facsart citromlé keverékével)

Vágjuk le a retek zöld hosszú szárát. Mossuk meg a kis „golyókat”. Egy kis

tálban keverjük össze az olívaolajat és az ecetet, majd forgassuk meg benne a retkeket. Öntsük az egészet egy tepsibe és 180°C-on süssük kb. 20–25 percig, amíg a retek enyhén megpuhulnak.



TOVÁBBI RECEPTEK ÉS MINDEN INFORMÁCIÓ A FŐZŐKURZUSRA JELENTKEZÉSRŐL:

ZIZIKALANDJAI.COM

FÜSTBE MENT ERDŐK, TERJESZKEDŐ LEGELŐK

Ha nem lépünk közbe, száz éven belül a szárazföldjeink 7%-át borító trópusi erdők utolsó hektárját is birtokba veszi a legeltetés és a takarmányszója-termesztés.

Az ember sok ezer évvel ezelőtt megvetette a lábát a trópusi erdőségekben, helyenként kis léptékű fakitermelésbe vagy mezőgazdálkodásba kezdett, falvakat épített. A 20. és 21. században azonban az erdők pusztítása ipari méreteket öltött, látványosan változtatta meg a trópusi életközösségek arculatát. Szója-, pálmaolaj- és gumiültetvények, fafeldolgozó telepek, de mindenekelőtt a lakosságot vagy az exportpiacokat marhahússal ellátó legelők követelik maguknak az erdők hektárjait.

A Global Forest Watch adatai szerint 2014-ben majdnem két Magyarországnival csökkent a fákkal borított terület a Földön. Az utóbbi 40 év alatt elveszett erdők összterületét Európa nagyságúra becsülik. Száz év alatt földgolyónk esőerdeinek nagyjából a fele ment veszendőbe, s a Marylandi Egyetem és a Google 2015-ös műholdas térképén az erdőirtás új forró pontjait fedezhetjük fel, többek között a Mekong folyó vidékén és Madagaszkár szigetén.

Az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezetének (FAO) adatai azt mutatják, hogy 1990 és 2015 között az összes erdőterület 4128 millió hektárral csökkent, de lassult az erdőirtás üteme, évi 0,18%-ról évi 0,08%-ra. Csak a trópusi erdők zsugorodtak jelentősen, ám az egy emberre jutó erdőterület a mérsékelt égöv kivételével minden éghajlati övben csökkent. Bár a környezetvédők erőfeszítései – főként Brazíliában – nem voltak hiábavalók, a néhány évtizede még érintetlen trópusi őserdők légi felvételein megdöbbentő veszteség tárul elénk: Dél-Amerikában (Amazonas-medence, Atlanti-parti esőerdők, Cerrado), Afrikában (Kongó-medence, Madagaszkár) és Délkelet-Ázsiában (Borneó, Szumátra, Mekong völgye) néhol már nem a letarolt területek tűnnek tájidegennek, hanem a megmaradt dzsungel foltjai.

Végleges-e a veszteség?

A növényirtásulások közül az erdők asszimilálják a legnagyobb mértékben a klímaváltozással fenyegető

szén-dioxidot, és közülük is a trópusi esőerdők a legnagyobb kapacitású szénecsapdák. Ha egy esőerdő leég, vagy ha felégetik, a biomasszájában tárolt szénkészség hatalmas mennyiségű üvegház hatású gázzal szennyezi a levegőt. A gyorsuló klímaváltozás visszahat az erdőkre, elősegíti a leromlásukat, ezzel bezárul az ördögi kör. A trópusi erdők megtizedelése miatt évente mintegy 1,5 milliárd tonna szén juthat a légkörbe.

Tíz ismert szárazföldi állat- és növényfaj közül nyolc az erdőkben, legtöbbjük a trópusi esőerdőkben él. Ha ezek a fajok elvesztik természetes élőhelyüket, nagy részük végleg kipusztul. Az erdei ökoszisztémák leromlásával felmérhetetlen kár éri a biológiai sokféleséget és a génállományt. Az erdőirtást a fákkal együtt az aljnövényzet is megszűnik, és megindul a talajerózió, a terület mezőgazdasági hasznosítását éppúgy megnehezítve, mint az újraerdősítést.

A hús- és tejipar felelőssége

Amazóniában 1990 és 2005 között az erdőktől elhódított terület csaknem háromnegyedét legelőként hasznosították. A brazil kormány később 62%-ra becsülte az elvesztett erdőterületek állattartásra fordított részét. Jelenleg globálisan is a szarvasmarha-legeltetés az erdőirtás fő hajtóereje. Túl nagy árat fizettetünk a Földdel és az állatvilággal az öt lakott földrész embermilliárdjainak hamburgereiért,

borjúszeleteiért, tejtermékeiért és marhabőr használati cikkeiért.

Brazíliában környezetvédő szervezetek és kormányzati szervek nyomást gyakoroltak a húsforgalmazókra, hogy bojkottálják a letarolt erdők helyén működő állattenyésztő telepekkel kapcsolatban álló vágóhidakat. A Greenpeace és a három brazil húspari óriáscég által 2009-ben aláírt G4 megállapodás nyomán az állattenyésztők többsége kénytelen volt kötelezettséget vállalni arra, hogy csak erdővédelmi szempontból tisztán legeltetett állatokat ad el a vágóhidaknak. Ezzel mérséklődött, de nem szűnt meg a hús- és tejipar erdőirtást ösztönző hatása, mert igen nehéz kiszűrni, hogy a haszonból hosszabb értékesítési láncokon keresztül az erdőktől elhódított ranch-ek tulajdonosai is részesüljenek.

A Union of Concerned Scientists (Aggódó Tudósok Szövetsége) 2016-os jelentése 13 nagy húsforgalmazó céget értékelt az erdővédelmi elkötelezettségük szempontjából: 0-tól 100-ig pontozták, hogy a cégek működési elvei és gyakorlata gátolják-e az erdők károsításának ösztönzését. A Pizza Hut és a Burger King 0 pontot kapott, a Subway 5 pontot, de még az erdővédelem iránt legelkötelezettebb Walmart és McDonald's is csak 52-t, illetve 48-at. Hatékony állat- és környezetvédelmi törvények hiányában a mi felelősségünk, vásárlóké és fogyasztóké, hogy bojkottal büntessük az állatok szenvedése és

a leggazdagabb földi életközösségek sorsa iránt egyaránt érzéketlen cégeket.

Írta: Garai Attila

A *The Guardian*, a *Scientific American*, a *Science* és a www.ucsusa.org cikkei nyomán. Hivatkozások a <http://veganallatvedelem.hu/category/cikkek/kornyezetvedelem/weboldalon>.

®
EGANLOVE
VEGAN STREET FOOD



VEGANS DO
IT BETTER

BURGEREK | HOT DOGOK
PITA SZENDVICSEK
SALÁTÁK | DESSZERTEK

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



HÁTASBÓL CSALÁDTAG — TITÁN TÖRTÉNETE

KRISZTI ÉS TITÁN ISMERETSÉGE 23 ÉVRE TEKINT VISSZA, ILLETVE 10 ÉVE VAN KÖZÖS ÉLETÜK, AZONBAN 2 ÉVE JÖTT EL AZ A FORDULAT, AMIKOR KRISZTI ELDÖNTÖTTE, NEM ÜL FEL TÖBBET A LOVÁRA, AKI ÍGY DOLGOZTATOTT HÁTASBÓL TELJES ÉRTÉKŰ CSALÁDTAG LETT.



A fotót Mráz Edina (mepho.hu) készítette.

Hány éves Titán, mikor és hogyan került hozzátok?

Tavasszal lesz 23 éves, és 10 éve került hozzánk, de születése óta ismerjük. A lovardában, ahova jártam, az anyja volt a kedvenc lovam, így amikor csikó volt, sokat foglalkoztam vele is.

Az érettségi miatt és után azonban már nem tudtam kijárni a lovardába, emellett tulajdonos- és telephelyváltás is történt. Az új helyre 2008-ban mentem ki először, ahol a régi Titán helyett egy csontsoványra fogyott, korábbi sérülések nyomaival teli, siralmas állapotban lévő ló látványa fogadott. Akkor már árulták, és habár volt már egy lovam, nem maradt más választásom, mint megvenni őt. Furcsa is visszagondolni rá, hogy úgy kellett megvennem, mint egy tárgyat.

Hogyan történt a betörése, és miként viselte ezt a traumatikus folyamatot?

Nem tudom, hogy pontosan mi történt vele, hogyan lovagolták be.

Titán milyen személyiség?

Végtelenül szerethető ló. Némi kettősség jellemzi: gyakran látom benne azt a gyönyörű, gondtalan, játékos csikót, aki pár hónaposan

volt, de látom benne azt a sokat megélt, bizonytalan lényt is, akinek más lovakhoz képest mindig kicsit több időre van szüksége ahhoz, hogy megértse, mit várnak el tőle, és aki emiatt sokat szenvedhetett, mert nem mindenkinek van ehhez türelme. Elsőként általában a mimóza szó jut róla eszembe, de néha kicsit tank is. Nagyon könnyen zavarba tud jönni (ha nem érti, hogy mi történik körülötte, vagy mit akarnak tőle), és akkor olyan, mint egy összezavarodott kisgyerek, akit meg kell nyugtatni, vigasztalni, aztán békén hagyni. Óvatosan kíváncsi, nem szeret újdonságokat kipróbálni, ha nem muszáj. Szereti a megszokott dolgokat, a rendet, a saját napi ritmusát.

Miben más a személyisége, amióta nincs lovagolva?

Kiegyensúlyozottabb, olyan, mint aki „leeresztett”, aki most már elhiszi, hogy végre békén hagyják, és csak a legszükségesebb teendők miatt sürgölődnek körülötte. A lovak mind-mind önálló, különböző személyiségek: vannak bátrabbak és elesettebbek, vannak okosabbak és kevésbé leleményesek, vannak szelídebbek és öntudatosabbak stb. Ennélfogva egy-egy ló ugyanúgy nem mindenkivel jön ki jól, mint

az emberek. Barátokat választanak maguknak, másokat kerülnek, és mondhatjuk, hogy szerelembe is tudnak esni. Ragaszkodnak egymáshoz, hiányolják a távol lévőket, segítenek egymásnak, máskor meg versengenek egymással.

Milyen irányban változott a kapcsolatotok?

Tetszik neki a szabadság, élvezi, hogy ő döntheti el, meddig akar a társaságunkban maradni, és mikor lép el, ha úgy érzi, elég volt. Kívétel természetesen, ha egészségügyi ellátást kap. Keresi a társaságunkat, szeret a közelünkben lenni. Egy fokkal barátságosabb, a korábbi önmagához képest bátrabban odajön az emberekhez.

Hogyan fejezte ki az örömét, amikor lovagoltátok, és most hogyan fejezi ki magát?

Azt nem állíthatnám, hogy konkrétan lovaglás közben valaha is örömét fejezte volna ki. Azonban most néha látni vélem, hogy huncutság van a szemében, máskor meg lerí róla, hogy csak simán jól esik neki a napsütés és napfürdőzés, vagy az, ha éppen a gyümölcsfák

között somfordál, almát keresgélve a földön. Vagy amikor nekiálllok vakargatni a nyakát, szügyét, hátát, amit élvezettel fogad el, és olyankor lehunytt szemmel óráig is hagyná, hogy kényeztessenem. A testtartása és a mozgása nagyon beszédes, abból mindig tudjuk, hogy milyen lelki állapotban van.

Viszont érdemes megjegyezni, hogy a lovak a saját fajtársaik iránt vagy azok társaságában tudják leginkább kifejezni és érezni az örömeiket.

Mennyit mozog önszántából?

Ő abban a szerencsés helyzetben van, hogy egy nyitott (de az időjárás ellenálló védelmet nyújtó), tágas „beállóból” éjjel-nappal kedve szerint kijárhat a karámba, emellett nappal kb. 5000 m²-es legelő áll rendelkezésére, és ezt ki is használja. Jön-megy, nézelődik, legelészik, és ha úgy tartja kedve, üget vagy vágtazik is.

Nem sokkal ezelőtt még a lovazás volt az életem, a mindenem. Sok mindennek kellett történnie, és nagyon kellett szeretnem ezt az egy lovat, hogy megértsem végre, nem kell ráülnöm vagy bármilyen módon használnom őt ahhoz, hogy társak, barátok legyünk. Sőt.

Te mikor és miért döntötted el, hogy többet nem ülsz fel Titán hátára?

Körülbelül 2 évvel ezelőtt. A kilovaglásaink során fokozatosan jutottam el odáig, hogy egyre kevesebbet kértem tőle. Eleinte csak arra szoktam rá, hogy a nyakába dobott szárral mentünk arra, amerre neki kedve volt, vagy egy arra alkalmas útszakaszon megkérdeztem tőle, hogy van-e kedve menni, ügetni, vágtazni, és akkor megfontolta az ajánlatot. Illetve csak addig ügetett, vágtazott, ameddig ő akarta, aztán ha elege volt, hagytam, hogy visszaváltson lépésbe, és inkább sétáltunk. Máskor ha mehetnékje volt, olyan helyre mentünk, ahol megíramodhatott egy kicsit, de azért sose akart kifutni a világból. Láttam rajta, hogy el tudja dönteni, mit szeretne csinálni, és ennyi nekem elég is volt. Később már csak sétáltam vagy futottam mellette, úgy kirándultunk. Egészen más úgy ellátni egy lovat, hogy nem vársz tőle cserébe semmit. Szerencse, hogy ezt meg is tehetem, és örömmel tölt el, amikor ennek tudatában teszek-veszek körülötte.

Írta: Bittner Bettina

VILMOS, A CSALÁDI KAKAS



Egy anyák napi vasárnapon cseppent be életünkbe Vilmos. Hozzávetőleg 3 napos lehetett. Azonnal infralámpával világított kuckóba költöztettük és annyit babusgattuk nagyon óvatosan, amennyit csak lehetett. A csibék nagyon bújós állatok. Egy kismacska hozzájuk képest mondhatni szobanövény. Mindig, de mindig ott akar

lenni, ahol az ember van, és mindig ölben lenni, vállon ülni, nyak-hajlatban aludni, vagy tenyérben. Rajzfilmbe illő sebességgel száguld utánad a lakásban, ha véletlenül ott felejtetted őt valahol. Nem ő volt az első kiscsibe, aki nálunk cseperedett fel, ezért bátran állíthatom, nincs két egyforma kiscsibe, ami a viselkedésüket, karakterüket illeti. A nevüket mindannyian pár hetesen már tudják, és lelkesen hallgatnak rá, mint egy okosabb kiskutya.

Vili nagyon szereti a számítógépek billentyűzetét kopogtatni. Talán mert ölben ülve sokszor figyelhette meg, amint az emberek is ezt csinálják, talán mert mókás hangot adnak számára a billentyűk. Felnőttként is szeret odakucorodni a kanapéra az ember mellé. Most már nagy kakas,

és többnyire kint lakik a kertben a tyúkokkal, de a mai napig minden lehetőséget megragad, hogy bejöjjön, és bizony bármikor ölbe lehet venni és megölelgetni. Puha, fényes tollaival olyan, mint egy hatalmas plüss mackó.

Sokan gondolják, hogy a kakasok félelmetes és agresszív állatok. Ám amikor egy állat családtagként szeretve és óvva van, akkor ő is gyengéd és kedves másokhoz. Erre nemcsak a mi gyönyörű Vilmosunk jó példa, de más családtagként tartott kakasok gazdijai is erről számolnak be, ahogy az a következő számunkban olvasható lesz!

Írta: Bonifert Anna

AMIT A KOZMETIKAI CÉLÚ ÁLLATKÍSÉRLETEKRŐL TUDNI ÉRDEMES

A test- és szépségápolás mindennapjaink részét képezi, így az ezekhez használatos termékek piaca elég nagy, rengeteg cég számtalan készítménye közül választhat a fogyasztó saját igényei és kezelendő problémái szerint.

A cégek pedig mindent meg is tesznek, hogy elnyerjék a vásárlók szimpátiáját és elérjék a pénztárcáikat. Az általuk gyártott termékeket jócskán túlidealizálva, természetes összetevőjűnek beállítva reklámozzák, amelyek megszépítik az embereket, boldoggá teszik őket, jobbítják a közérzetüket. Mindemellett pedig teljesen magától értetődő az állati eredetű alapanyagok kihangsúlyozása, sőt csodatévfő hatóanyagként való kiemelése.

A test- és szépségápolási termékekkel kapcsolatban a vegán fogyasztóknak két dolgot kell ismerniük. Az egyik az, hogy rengeteg késztermék vagy annak összetevőit tesztelik állatokon, amit a cégek szemérmesen elhallgatnak a vásárlók előtt, hiszen sokszor olyan brutális állatkínzás folyik a laboratóriumokban, amelynek ismeretében a legtöbb ember elpártolna az adott márkától. Az

Európai Unióban 2013 márciusában hatályba lépett ugyan a kozmetikai célú állatkísérletek tilalma, azonban rengeteg olyan termék kapható még ma is, melyet vagy amelynek az összetevőit a tengerentúlon állatokon tesztelték. Emellett szintén gyakori jelenség, hogy egy cég az EU országokban és a Kínai Népköztársaságban is jelen van. Az Unió területén belül állatkísérlet-mentesnek hirdeti magát, de ahhoz, hogy Kínában forgalomba kerülhessenek a termékei, a helyi szabályozás miatt ott állatokon kell tesztelni azokat, így azonban már nem állja meg a helyét az „állatkísérlet-mentes” jelző.

A másik lényeges információ az, hogy ha egy termék bio, natur, organikus vagy fair trade, attól még nem lesz automatikusan vegán is. Egy termék akkor nevezhető vegánnak, ha egyrészt nem tesztelték sem az összetevőit, sem a kész terméket állatokon, másrészt nem tartalmaz semmilyen állati eredetű összetevőt. Sokszor megtévesztő lehet a rengeteg minősítő címke és szimbólum a termékeken, de éppen emiatt kell mindig meggyőződnie a vásárlónak arról, hogy a termék csomagolásán

szerepel-e a vegán logó vagy felirat. Ha lehetőség van rá, akkor az adott termék megvásárlása előtt keressünk rá az interneten a cégre és a termék összetevőire.

Szintén fontos tudni, hogy a legtöbb ismert és reklámozott gyártó végez állatkísérleteket és használ állati eredetű összetevőket. Adódhatnak bonyodalmasabb helyzetek is, pl. amikor egy nem tesztelő márkát olyan cég vásárol fel, amely végez vagy végeztet állatkísérleteket. Eb-

ben az esetben közvetve, de az állatkísérlet-mentesnek hirdetett márká is állatkísérletesnek számít.

A kozmetikai célú állatkísérletekben évente kb. 100–150 ezer nyulat, tengerimalacot, hörcsögöt, egeret és patkányt használnak és ölnek meg. Az állatkísérleteknek és állati eredetű anyagok használatának megszüntetésére a fogyasztóknak van a legnagyobb ráhatásuk, ugyanis az ő keresletük befolyásolja a piac kínálati oldalát. Ha nincs kereslet

egy adott márká termékére, akkor a cég kénytelen lesz stratégiát váltani a fennmaradása érdekében, ami akár a kísérletek megszüntetését is jelentheti, ha a fogyasztók számára fontos ez a szempont, vagy esetleg megszűnik a márká, ezáltal pedig a kegyetlenségben fogant termékek is eltűnnek az illatszerboltokból.

Írta: Bittner Bettina



FÉSZEK RÉSZEK

Könyezettudatos bútorok egy környezettudatos világért.

Nézz körül és válogass!

www.feszekreszek.hu



info@feszekreszek.hu

ÁLLATI EREDETŰ ANYAGOK A KENCÉINKBEN

A szépség- és testápolási szerekben gyakran találhatók állati eredetű anyagok, amelyeket érdemes ismerni és kerülni.

A lanolin, azaz gyapjúzsír szempilaspirálokban, rúzsokban, ajakbalzsamokban, kézkrémekben és testápolókban található meg. A gyapjú feldolgozása során kapott anyag azonban szorosan összefügg a birkahúsiparral, amely elég kegyetlen iparág.

A kármín vagy kármínvörös szemhéjfestékekben, rúzsokban, ajakfényben, szájcseruzában, púderben és pirosítóban található meg. Ezt a színezőanyagot a kaktuszfügén nevelt bíbor pajzstetű nőtények kiszáritott és porított testéből nyerik ki. A selyemkivonat tusfürdőkben, arckrémekben, alapozókban tűnhet

fel, és a sérült selyemhernyógubókat használják fel hozzá, melyekről nem lehet egyben lefejtetni a selyemszálat. Az eljárás során a selyemhernyókat forró vízgőzzel ölik meg.

A méhviasz ajakápolókban és rúzsokban fordul elő. Ezt az anyagot a méhek a lépek építésénél használják, és saját váladékaikból állítják elő a potrohuk hasi oldalán lévő mirigyekből, hogy a lép építőanyagaként használják a méhviaszt. A méhészek ezt veszik el a rovaroktól. A méz arckrémekben, samponokban, hajbalzsamokban, ajakápolókban, testápolókban és tusfürdőkben található meg. A méhek által termelt mézet a méhészek eltulajdonítják és értékesítik, és cukorral, szójaliszttal, főlözött tejjel vagy tojásporrall pótolják az elvett anyagot, melyek

nem fedezik a méhek tápanyagszükségletét.

A tej (tehén-, szamár-, kecske- vagy juhtej) tusfürdőkben, szappanokban és testápolókban fordul elő a leggyakrabban. A tejipar áldozatai az anyaállatok és kicsinyeik. A nőtényeket mesterségesen termékenyítik meg, és a szülés után szinte azonnal elveszik tőlük a kicsinyeiket, akiket vagy azonnal vágóhídra küldenek, vagy pár hónapos korukig szűk és zárt helyen összezsúfolva tartják őket, mielőtt a vágóhídra kerülnének.

Írta: Bittner Bettina



VEGÁN LENNÉK, HOGYAN KEZDJEM?

Amikor a vegán életet választod, régi szokásaid egy részét meg kell változtatnod. Az első lépésekhez adunk most segítséget.

Mielőtt kétségeid támadnának, hogy vajon sikerül-e vegánra váltanod, megnyugodhatsz: csak az elhatározásodra van szükség, a kivitelezés rövid idő alatt beépül az életedbe. Hosszú ideje vegán emberek sokasága bizonyítja, hogy az étkezés, öltözködés, háztartás terén is megtalálták a megoldásokat. Természetes, hogy kezdetben kérdéseid támadnak, és a sorrend is jellemző. Elsőként az jut eszedbe, mit fogsz enni ezentúl. Ha már megszoktad a növényi konyhát, belépsz egy ruhaüzletbe, és rájössz, nem minden holmi egyezik az elveiddel. Szeretnél a drogériákban is tudatosan válogatni, de jaj, milyen szempontok szerint? Végül hátravan egy fontos kérdés, a kommunikáció. Hogyan fogadtasd el a vegánságodat a környezeteddel, hogy ne parttalan viták kerekedjenek, hanem értelmes beszélgetés? Készülj, kezdünk!

Alapsomag a konyhában

Ha azzal kezded a növényi étkezés megvalósítását, hogy kiválasztasz egy gyönyörű fotóval ellátott, bonyolult receptet, a lelkesedésed görbéje gyorsan lefelé ívelhet. Mert nem tudod, hol szerezd be a fűszereket, még soha nem láttál sörélesztőt, és gyanítod, ez nem ugyanaz, mint a nagy süti-jében az élesztő. A végeredmény elsőre nem fog hasonlítani a fényképhez, és kijelented, a vegán étrend körülményes.

Szerencsére ennek éppen az ellenkezője igaz! Csak tartsd be a lépésről lépésre haladás szabályát. Ha nem ragaszkodsz ahhoz, hogy a korábban megszokott ételeket készítsd el vegán módon, könnyebb dolgod lesz. Koncentrálj inkább arra, hogy minden fontos tápanyagot bejuttass a szervezetedbe. Ezeken a táplálékcsoportokon belül válogass:

- Gabonafélék: barna rizs, köles, hajdina, bulgur, zabpehely, teljes kiőrlésű kenyér (tej- és tojásmentes).
- Hüvelyesek: lencsefélék, vörös-, fekete-, fehérbab, csicseriborsó, mungóbab.

- Olajos magvak: lenmag, szegzám, dió- és mogyorófélék, mák.
- Zöldségek, főként zöld levelesek.
- Bármilyen gyümölcs és aszaltvány.

Ha ezeket beszerezted, változatos ételeket készíthetsz. Reggelire zabkása gyümölcsökkel, vagy sűrű zöldségturmix. Választhatasz teljes kiőrlésű kenyeret zöldségpástétommal, paradicsommal, paprikával. Az ebéd és a vacsora lehet főtt gabonaféle megszórva darált lenmaggal, mellé hüvelyesek és nyers zöldségek. A fűszerezésnek csak a fantáziád szab határt. Jobban szeretnél recepteket követni? Számítalan oldal közt válogathatsz az interneten, sőt, videók is segítik a sült-főzést. A könyvekről, tájékoztató füzetekről nem is beszélve!

A sampontól a pulóverig

A vegán élet nem egyenlő a növényi étrenddel. Biztosan nem szeretnéd, ha állatok szenvedésének árán tudnál zuhanyozni, majd felöltözni. Legközelebb, ha belépsz egy drogériába, már tudatosan keresd az állatokon nem tesztelt és állati eredetű anyagokat nem tartalmazó termékeket. Érdekes utánanézned, milyen logókat keress a csomagoláson, és rövidesen rutinná válik a beszerzés. Kiindulhatsz a legegyszerűbb alapanyagokból is, egyszerű testápoló szer az olívaolaj, hajbalzsam helyett választhatod a vízzel hígított, ecetes öblítést. Takarításhoz hatékony a mosósóda, a citromsav. A ruházkodásnál arra figyelj, hogy a bőr, a gyapjú, a selyem mind állatok fájdalmába kerül. Helyettük minden évszakban találsz alternatívát. Télen a pamut és az akril kényelmes, jól szellőző viselet. Lábbelekkel tavasztól őszig választhatod a vászoncipőt, és a futócipők többsége sem tartalmaz állati bőrt. Hidegebb időben olyan műbőr csizmát, bakancsot keress, melyek „lélegző” megoldással készültek. Erről a magyar vagy angol felirat árulkodik. Szerencsére a jobb fajta műbőr már nem jelent izzadást, kényelmetlenséget.

Dönthetsz úgy, hogy addig hordod a meglévő nem vegán holmikat, míg

tönkre nem mennek, és ezután már odafigyelsz a vásárlás során az erőszakmentességre. De választhatasz másik utat – odaajándékozod a régi ruhákat, cipőket olyan rászorulóknak, akiknek semmilyen változatot nem lenne módjuk megvenni.

Támadnak vagy hülyének néznek?

Sokszor előkerülő probléma, hogy a vegán életmódot követők bántó megjegyzéseket kapnak. Családtagok, barátok, munkatársak közt kellemetlen mindezt átélni. Ha szeretnéd ezt csökkenteni, fontos, hogy csak annyit mondj a vegánságodról, amennyit éppen kérdeznek. Érthető, ha szeretnél mindent elmagyarázni, sőt, meggyőzni másokat arról, hogy a te választásod a helyes út. Ám esetleg éppen az ellenkezőjét éred el, ha túladozol az információval.

Mik a leggyakoribb okok, ami miatt támadásokat, bírálatokat kapsz, és mit tegyél ilyenkor?

A szüleid, barátaid talán az egészségedért aggódnak. Persze alaptalanul, de ezt ők még nem tudhatják. Saját példád lesz a legjobb bizonyíték arra, hogy energikus és egészséges vagy. Elegendő annyit mondanod, hogy köszönöd a törődést, de kiválóan érzed magad, jobban, mint a vegánság előtt.

Lesznek olyanok, akik úgy érzik, meg akarod változtatni őket. Igen, a szíved mélyén valóban szeretnéd, ha ők is vegánok lennének, de talán még nem állnak készen erre. A kényszer mindig ellenállást szül. Nekik elmondhatod: korábban te sem gondoltad volna, hogy váltani fogsz, azonban már tudod, hogy ez volt életed egyik legjobb döntése.

Végül egy megnyugtató tény: akik sértegetnek, vagy lebeszélnek a

vegánságról, már érzik, hogy neked van igazad. Hiszen ők sem szeretnék állatokat bántani, kihasználni, de még idő kell nekik, hogy megérjen bennük a döntés. Amíg erre nem képesek, frusztrációt élnek át a belső konfliktus miatt. Ahogyan cselekszenek és amit gondolnak, ellentmond egymásnak. Ezért az egyszerűbb megoldást választják, elkezdik bizonygatni, hogy miért elfogadható, ha ők nem vegánok, és miért hibás a te döntésed. Könyveld el magadban a folyamatot, amin ők keresztülmennek, és később ajánlódhat nekik egy vegánságról szóló könyvet. Aztán indulj el egy vegán összejövetelre, hogy átéljed, nem vagy egyedül!

Egyre többen, egyre jobban

Érthető igény részedről, hogy nem szeretnéd kívülállónak érezni magad a vegánságod miatt. Felszabadító felismerés, ha sok hasonló gondolkodású emberrel találkozol, és

barátokat is szerzel közülük. Keress fel vegán rendezvényeket, előadásokat, járj el piknikekre, klubokba! Itt nemcsak azt tapasztalod, hogy meglepően sok vegán él körülötted, de ötleteket is kaphatsz a tapasztaltabbaktól.

A Vegán Állatvédelem Egyesület és más közösségek is szerveznek találkozókat, melyekről a weboldalakon, a közösségi oldalakon tájékozódhatsz. Évek óta rendszeresek a vegán piknikek, ahol a szabadban, vidám hangulatban lehet falatozni és beszélgetni. Kedvelt esemény továbbá a Kezdő Vegán Klub, melyre szeretettel várunk téged is, információkkal, tanácsokkal, segítséggel. Egyszer majd azt veszed észre, hogy már te segítesz azoknak, akik még csak ismerkednek a vegánsággal.

Írta: Galgóczi Dóra






PRÉMIUM VEGÁN ÁLLATELEDELEK

Teljes értékű, könnyen emészthető, hipoallergén növényi tápok kedvenceid hosszú és egészséges életéért!

100% VEGÁN • GMO MENTES • TARTÓSÍTÓSZER MENTES • BIZTONSÁGOS • KÖNNYEN EMÉSZTHETŐ • ETIKUS ÉS KÖRNYEZETBARÁT • ELSŐRANGÚ ALAPANYAGOKBÓL

ÉTELALLERGIA ÉS EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁK ESETÉN IS SEGÍTHET!

VEGAPET.HU shop@vegapet.hu
+36 30 913 8686



LÉPJ TÚL AZ 5 PONTON!

MI TART VISSZA ATTÓL, HOGY VEGÁN LEGYÉL? AZ ÖT LEGGYAKORIBB GÁT, MELYEKET SZERENCSÉRE NEM NEHÉZ ÁTUGRANI.

Ha megkérdeznek, azt mondd, együttérző vagy. Ha megkérdeznek, azt mondd, nyitott vagy az újra. Ha megkérdeznek, azt mondd, fontos a bolygó jövője. Ha megkérdeznek, azt mondd, óvod az egészségedet. Ha megkérdeznek, azt mondd, hiszel a jó példákban. Ha megkérdeznek, azt mondd, feleslegesen nem ártanál. Akkor mi tart vissza még mindig, hogy vegán legyél?

Öt fontos akadály létezik, melyek amíg benned élnek, talán nehezebb vegánná válnod. Még akkor is, ha a szíved mélyén sejtet, ez lenne a legjobb út. Eldöntheted, hogy ragaszkodsz ehhez az öt ponthoz, vagy, elengeded őket. Mert képes vagy rá, mint az a sok-sok vegán, akik már megtették. Te is megpróbálsz?

Információhiány

Amiről nem tudunk elegendő tény, az első ránézésre furcsának tűnhet. Így van ez a vegánsággal, a vegánokkal is. Kik ők, mit követnek, és főként miért? Na ne, ez valami új diéta? Vallás? Jaj!

Ilyen gondolatok juthatnak eszedbe, amikor még alig hallottál a vegán élet lényegéről. Talán egyik barátod mondott róla néhány szót, vagy láttál egy-két bejegyzést a közösségi oldalakon. Gyorsan vissza is hőköl-tél, ne fárasszanak már megint valami újdonsággal. Aztán ahogy teltek a napok, mégsem tudtad kivenni a fejedből. Érezted, lehet benne valami igazság. De hogyan kezdj hozzá, és mi alapján? A válasz az informálódás, megfelelő forrásokból. Az

interneten számtalan hiteles adatot, kutatást találsz. Ezek többsége angol nyelvű, de szerencsére már egyre több magyar weboldal, könyv, tanácsadó csoport is létezik. Ezekből megcáfollhatatlanul eljut hozzád, hogy a vegán életmód fenntartható, egészséges, költségkímélő – de főként, etikus. Tájékozódj, és kérdezz bátran a „régibb vegánoktól”.

Megszokás

A szokás nagy úr – tartja a mondás, és sok igazság van benne. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a végsőkéig ragaszkodnod kéne hozzá. Hiszen sosem fordulna jobb irányba a világ, ha mindenki foggal-körömmel ragaszkodna a megszokotthoz.

Vannak, akiknek a hirtelen váltás válik be inkább. Máról holnapra szakítanak a korábbi étellekkel, kidobálják a nem vegán tisztítószerket, kozmetikumokat, ruhákat. Ha a te személyiséged is ilyen radikális, kövesd ezt a megoldást. De a szokásokkal fokozatosan is felhagyhatsz. Ma egy lépést teszel, holnap a következőt. Az új szokások észrevétlenül beépülnek az életedbe, kiszorítva a régieket. Egyszer csak észreveszed, már teljesen természetes, hogy növényi alapú ételeket főzöl. Jé, sokkal hamarabb elkészül, mint a korábbi ebédjeid! Na de, hogy még finomabb is? Hát ezt nem gondoltad volna azelőtt. A jót könnyű megszokni – és a vegánság ilyen.

Kényelem

Kilépni a komfortzónánkból kicsit ijesztő lehet. Legalábbis, nehezebb, mint napról napra a megszokott kerékvágásban haladni. Kényelmes, hogy ugyanazokat a holmikat teszed a bevásárlókosaradba, mint tegnap. Hogy ugyanoda ugorhatsz ki ebédszünetben, mint eddig. Hogy ugyanazokat a holmikat hordod és használod, mint már sok éve. A kényelmet akkor hagyjuk könnyebb szívvel magunk mögött, ha felülírja egy igazi cél. Biztosan nem fontosabb a kényelmed, mint sok-sok élet megmentése. Mint egy élhe-



több Föld megteremtése. Mint egy egészségesebb testben való létezés. A régi kényelmedért cserébe kapsz egy jóval nagyobb ajándékot: a lelkiismereted kényelmét.

Függőség

Nem csak a cigarettától, koffeintől, alkoholtól, drogoktól lehet függeni. Olyan dolgoktól is, melyeket a vegánság érdekében most el kell engedned. Egy részükhöz lelki függőség köt: ilyen lehet a nagy húslevese, nyáron a fagyó, vagy a haverokkal beülni a pizzériába. Ha nem tehetnéd, nagyon hiányozna. Fontos viszont, hogy nem leszel megfosztva sem a vásánapai családi ebédtről, sem a nasolástól, sem a barátaiddal töltött idődtől akkor sem, ha vegán leszel. Kicsit más módon, de ugyanolyan örömmel teszed majd mindezeket. A fizikai függőséget okozó anyagokról több tanulmányt is találsz, és úgy tűnik, ilyen anyag a tejtermékekben lévő kazein is, mely az emésztés során kazomorfinná alakul. Ez a kábítószerhez hasonló függést okoz – nem csoda, ha eleinte nehéz leszoknod a sajtról, tejről. A jó hír, hogy minden fizikai függést kiváltó ételt elég két-három hétre elhagynod, és a tested már nem fog sóvárogni utána.

Félelem

Amikor úgy döntesz, szeretnél vegán lenni, de még visszatart valami, az sokszor a félelem. Nem mersz belevágni az újba, mert mi lesz, ha... ha nem jutsz elég tápanyaghoz? Ha azt sem tudod, hogyan fog neki az ételkészítésnek? Ha mások furcsán néznek rád, amiért vegán vagy? A kétségeid jogosak – de nem azért, mert lenne valami alapjuk. Hanem, mert minden ember tart az újtól. De csak addig, amíg meg nem tapasztalja, hogy felesleges volt az aggodás. Minden egyes, félelemből feltett kérdésedre megnyugtató a válasz. Megkapsz minden tápanyagot. Simán be tudsz vásárolni és finomakat enni. A család és a barátok előbb-utóbb megértik a döntésedet. Amint ezeket sorban átéled, a félelmeid szépen szertefoszlanak. Annyi segítséget kapsz hozzá, hogy magad is meglepődsz. Ne félj, soha nem leszel egyedül!

Írta: Galgóczi Dóra



IMPRESSZUM

Szerkesztő: Bonifert Anna, Vegán Állatvédelem, veganallatvedelem.hu, veganallatvedelem@gmail.com, Számlaszámunk: 16200106-11567330 (Magnet Bank)

Közreműködők: Galgóczi Dóra, Gacsó Anikó, Mezei Katalin, Nagy Zita, Bittner Bettina, Szalai Barbara, Varga Beatrix, Garai Arttila, Dudás Gabriella

Grafika és nyomdai előkészítés: Tamás Réka, tamasreku@gmail.com



VEGÁN
ÁLLATVÉDELEM
EGYESÜLET

