

## 7 MÝTŮ O KRAVSKÉM MLÉKU

### 1 Kravské mléko je vhodné pro každého

Ve skutečnosti je vhodné jen pro menšinu světové populace. Běžný člověk (myšleno početně) - stejně jako jiná zvířata - s dospíváním ztrácí enzymy, které pomáhají mléko trávit. Schopnost trávit kravské mléko v dospělosti je genetická odchylka zvaná laktázová perzistence, kterou mají především členové indo-evropského etnika. Kravské mléko tedy není potravinou, bez které by se lidstvo neobešlo.

### 2 Kráva dává mléko sama od sebe

Aby kráva mohla mít mléko, musí být nejprve oplodněna. To se v rámci mléčného průmyslu provádí uměle, tzv. inseminací - technik strčí ruku krávě do zadku a aplikátor se semenem do vaginy. Po 9 měsících se jí narodí tele, ke kterému - jako všichni savci - okamžitě přičítá mateřskou lásku. Toto tele je jí však buď okamžitě, nebo během několika hodin odebráno a umístěno do malé klícky.



1

### 3 Kráva je jednou oplodněná, ale více telat mít nemusí

Jelikož již několik měsíců po porodu začíná klesat množství vytvořeného mateřského mléka, je kráva krátce poté znovu uměle oplodněna, aby se maximalizoval finanční zisk, typicky se tak děje do dvou měsíců po prodělaném porodu. Tento proces kráva prožije 4x až 5x, než padne vyčerpáním nebo je poslána na jatka.

### 4 Krávě ani teleti jejich časně odloučení nijak nevadí

Mateřská láska je univerzálním rysem všech savců. Dle moderních etologických studií vzniká mezi matkou krávou a jejím teletem velmi silné pouto a jejich násilné odloučení proto způsobuje frustraci. Časný odstav (většinou v den porodu) je paradoxně "welfare" řešením, neboť pozdější separace by mohla být ještě bolestivější. Jelikož se však můžeme bez mléčných výrobků obejít, není třeba zvířata frustrovat vůbec.



### POLOTUČNÉ MLÉKO

VSTŘEBATELNOST VÁPNIKU 32 %

100 G OBSAHUJE  
39,7 MG VÁPNIKU



### BROKOLICE

VSTŘEBATELNOST VÁPNIKU 52,6 %

100 G OBSAHUJE  
47 MG VÁPNIKU

Zdroj grafiky: WWW.NEBUDELE.CZ

### 5 Kravské mléko je jediným spolehlivým zdrojem vápníku

K příjmu dostatečného množství vápníku postačí, když každý den zkonzumujete alespoň 2 šálky potravin, které jsou bohaté na dobře vstřebatelný vápník. Patří mezi ně čínské zelí, listy řepy vodnice, listová hořčice, další brukvovité druhy, tofu bohaté na vápník (např. Alfa Bio/Lunter/Toppo), obohacená rostlinná mléka (např. rýžové mléko s vápníkem z DM drogerie) a obohacené šťávy.

### 6 Dojnice si užívají života na pastvinách

Většina zvířat na našem území je chována v halových systémech, ale přesto čas od času na venkově zahlédnete pasoucí se stádo krav. Tyto scenérie v nás mají tendenci vytvářet pocit, že takto vypadá typický život krávy, protože nic jiného se k našim zrakům nedostane. Ve skutečnosti je přítomnost mléčných krav na pastvinách spíše vzácností a když už, tak na nich potkáte pouze ještě neoplozené jalovičky. Typicky také půjde o krávy chované za účelem produkce hovězího masa. Poznáte je podle statnějšího těla a rovněž dle přítomnosti telat u svých matek. Mléčné krávy bývají hubenější a také na rozdíl od svých "masných" příbuzných mají vlivem šlechtění obrovská vemena.

### 7 Krávy čeká za jejich celoživotní službu důstojné stáří

Pokud kráva nezemře vyčerpáním (tzv. "nepadne"), tak jakmile jí klesne produktivita pod danou mez, je poslána na jatka, kde bude ve zlomku své přirozené délky života popravena. Na jatkách někdy (omylem či z nedbalosti) končí také březí krávy a nejedna již porodila přímo v uličce smrti. Nejprve jí pracovníci jatek vrazí kolík do hlavy a poté ji pověsí za nohy a podříznou jí krk. Průměrný věk dojnic se v průmyslu pohybuje kolem 5 let. V azylech pro hospodářská zvířata, kde o krávy nezištně pečují ochránci zvířat, se dožívají až 20 let.

3

## ALTERNATIVY

Na trhu je dnes k dostání mnoho alternativních produktů, které dokáží nahradit mléčné výrobky jak z hlediska chuti, tak vzhledem k využití při vaření a pečení. Nabídka v obchodech se navíc neustále rozrůstá.



### ALTERNATIVY MLÉKA



### ALTERNATIVY SMETANY



### ALTERNATIVY SÝRŮ

## ALTERNATIVY



### ALTERNATIVY JOGURTŮ



### ALTERNATIVY MÁSLA

Seznam konkrétních značek a výrobků najdete na webu [www.bileminus.cz](http://www.bileminus.cz)



Otevři oči



Soucitně

VÁS PŘEVODCE VEGANSTVÍM

Vydalo Otevři oči, z.s.  
- organizace za práva zvířat  
[www.Soucitne.cz](http://www.Soucitne.cz) / [www.OtevriOci.cz](http://www.OtevriOci.cz)

# NIKDO NEMÁ PRÁVO BRÁT MATCE JEJÍ DÍTĚ



V MLÉČNÉM PRŮMYSLU JSOU  
TELATA ODEBRÁNA MATKÁM  
NĚKOLIK HODIN PO NAROZENÍ

KRAVIČKY ČEKÁ 4-5 LET PRODUKCE  
MLÉKA A KAŽDOROČNÍCH PORODŮ

BÝČCI JSOU PO NĚKOLIKA  
MĚSÍCÍCH ZABITI PRO MASO

**I TVÁ VOLBA TO MŮŽE ZMĚNIT!**

VÍCE INFORMACÍ O REALITĚ MLÉČNÉHO  
PRŮMYSLU NA [WWW.BILEMINUS.CZ](http://WWW.BILEMINUS.CZ)