



VEGANSTVÍ

SOUCITNÁ VOLBA



ŽIVOČIŠNÁ VÝROBA

PRŮMYSLOVÁ KRUTOST



Naprostá většina živočišných potravin pochází dnes z tzv. velkokapacitních chovů, v nichž jsou drženy tisíce zvířat v přeplněných klecích, kotcích nebo stísněných stájích. Zacházeno je s nimi jako s komoditami a jejich nejzákladnější životní potřeby jsou jim odepřeny. Intenzivním šlechtěním jsou jejich těla manipulována často až k hranici přežití. Za celý svůj krátký život nevidí svět, nevidí slunce a nepoznají nic jiného než znečištěnou podlahu či klec. Většina z nás by zvíře nedokázala zabít nebo trápit, náš soucit s tzv. hospodářskými zvířaty je však utlumen zvykem a nevědomostí. Kvůli naší chuti zvířata v živočišné výrobě prožívají každodenní utrpení a zbytečnou smrt.

PRŮMĚRNÝ ČECH SNÍ ZA SVŮJ ŽIVOT 5,5 TUNY MASA. JSOU TO DOHROMADY ASI DVĚ KRÁVY, TĚMĚŘ TŘICET PRASAT A PŘES TISÍC KUŘAT.¹



Se zlomenými končetinami, které neunesou tíhu nadměrné svaloviny, se mnoho kuřat nedostane k vodě, a bez povšimnutí tak zemře žízni.

KUŘATA



V jediné hale jsou za otřesných hygienických podmínek namačkány desítky tisíc kuřat, tzv. brojlerů. Čpavek uvolňující se z výkalů způsobuje popáleniny kůže a bolestivé infekce očí a dýchacího ústrojí. Vlivem genetických zásahů dnes kuřatům roste svalovina třikrát rychleji než před 50 lety,² což vede k častým infarktům, selhání plic, zlomeninám a chronické bolesti kloubů. V šesti týdnech jsou kuřata odvezena na jatka, o mnoho déle by při těchto podmínkách a zdravotním stavu stejně nepřežila.



„Brojleři jsou děti, jejichž svalovina odpovídá váze dospělých, zatímco kostra a vnitřní orgány zůstávají dětské. Brojleří průmysl je tedy cílená výroba mrzáků.“ Michal Kolesár, autor fotografie

¹ Český svaz zpracovatelů masa, „Spotřeba masa“, 30. 9. 2005
² Poultry Science 2003; 82:1500-1508

SLEPICE



Slepice jsou drženy v řadách tzv. bateriových klecí, v nichž nemohou ani roztáhnout křídla. Fakticky jediné, co mohou dělat, je přijímat krmivo z jednoho pásu a snášet vejce na druhý. Stres a nedostatek podnětů přerůstá ve vzájemnou agresi, slabší nemají kam uniknout před silnějšími a vzniklá zranění nikdo neléčí. Před padesáti lety snesla jedna slepice v průměru 95 vajec za rok, nyní je to více než tři sta.³ V důsledku zvýšených nároků na vápník ve skořápkách mají slabé kosti a časté zlomeniny. Po roce až dvou jsou slepice zcela vyčerpané zabity na jatkách.



Klecová drůbežárna – odtud pochází 93 % prodávaných českých vajec.⁴

„ASI MÁLOKDO Z NÁS
BY NA CELÝ ŽIVOT ZAVŘEL SLEPICI
DO KRABICE OD BOT,
ALE PRAKTICKY KAŽDÝ Z NÁS
KUPUJE KRÁSNĚ ZABALENÁ
,ČERSTVÁ VEJCE'
Z BATERIOVÝCH CHOVŮ.“

THE ECONOMIST,
„WHAT HUMANS OWE TO ANIMALS“ 1995

Od roku 2012 jsou legální jen tzv. obohacené klece, které mají umělé hnízdo, hrabniště a hřady. Klece se však příliš nezměnily – na jednu slepici nadále připadá plocha zhruba o velikosti formátu A4.⁵

Ani chovy na podestýlce nejsou o mnoho lepší – slepice jsou zde namačkané na podlaze v temných halách, které se podobají chovu tzv. brojlerových kuřat.



Kohoutci, jichž se líhne zhruba polovina, a kteří nemají žádnou cenu pro vaječný ani masný průmysl, jsou udušeni či zaživa rozemleti hned první den života.



Obohacené klece jsou na pohled od těch původních téměř nerozeznatelné.

V roce 2011 bylo v ČR zabito odhadem 122 milionů kuřat a slepic.⁶

³ Česká národní rada 1969-1971, tisk č. 84,
důvodová zpráva (29. 8. 1970); Český statistický úřad,
Výsledky chovu drůbeže za rok 2010

⁴ Data od Evropské komise ke dni 1. 4. 2011
⁵ Směrnice 1999/74/ES (750 cm² na jednu slepici)
⁶ Statistická databáze FAO (FAOSTAT), 2012



Prasnice jsou nuceny žít v izolovaných kotcích, kde se nemohou ani otočit. Přirozeně by trávily půl dne hledáním potravy, ve vepřinech však mohou jen hrabat do betonové či roštové podlahy a okusovat ocelové tyče. Jsou udržovány permanentně březí pomocí umělé inseminace. Trpí silným psychickým stresem. Genetika vytvořila plemena s velkou chutí k jídlu – ta je ale žádoucí jen u vykrmovaných selat. Prasnice proto dostávají až o dvě třetiny méně potravy, než by snědly, a trpí chronickým pocitem hladu.⁷

Prasata ve výkrmu jsou držena v malých ohradách po skupinách. Protože nemají čím se zabavit, uchylují se ke kanibalismu. Aby se zabránilo velkým zraněním, jsou týden starým selatům uštipovány ocasy a zuby, a to bez umrtvení. Spolu s tím jsou bez utišení bolesti kastrována. Tento krvavý a nesmírně bolestivý zákrok podstoupí jen v zemích EU 100 milionů prasat ročně.⁸ V prostředí znečištěném od rozkládajících se výkalů prasata trpí chronickými průjmy, záněty dýchacích cest a bolestivými parazitickými onemocněními. Mnoho jich v důsledku nadměrné produkce svalstva kulhá.



„Na prasnici je zapotřebí nahlížet jako na základní výrobní prostředek, cílevědomě od ní získávat za co nejkratší období co nejvyšší počet životaschopných odstavených selat.“⁹



Kráva může produkovat mléko, jen když porodí tele. Během několika hodin po porodu je krávě tele odebráno, přestože jejich vzájemné pouto je velmi silné. Narození samci jsou v mléčném průmyslu vedlejším produktem a do jednoho roku jsou zabiti pro maso. Krávy držené pro mléko bývají celý život uzavřeny ve stájích. Asi 3 měsíce po porodu jsou znovu uměle oplodněny – musí tak tvořit obrovské množství mléka a zároveň živit nenarozené tele. Tato zátěž devastuje jejich zdraví – po značnou část života trpí metabolickým hladem.¹⁰ Po zhruba pěti letech jsou zcela vyčerpané krávy zabity na jatkách.



„TAK NĚJAK JSEM VĚDĚL, ŽE ODTRŽENÍ TELETE OD MATKY NENÍ SPRÁVNÉ, JINAK BYCH SE PŘI TOM NECÍTIL TAK ŠPATNĚ, TAK SMUTNĚ. JAKO BY UMŘELA ČÁST JEJÍ DUŠE, VŽDYCKY KDYŽ JSEM TO UDĚLAL.“

HAROLD BROWN,
BÝVALÝ CHOVA TEL DOJNIC
(Z FILMU PEACEABLE KINGDOM)

Mezi lety 1950 a 2012 narostla kvůli genetickým manipulacím průměrná produkce mléka z 1630 na 7433 litrů na krávu za rok.¹¹

Obrovské vemeno je náchylné k zánětům, a navíc krávu tlačí do nepřirozeného postroje, který je jednou z příčin častého onemocnění končetin a kulhání.¹²



V roce 2012 bylo 84,4 % krav z chovu vyřazeno ze zdravotních důvodů – poruchy plodnosti, těžké porody, onemocnění vemene a jiné nemoci.

Ročenka Chovu skotu v ČR za rok 2012, Českomoravská společnost chovatelů.

JATKA



PŘEPRAVA

Zvířata jsou někdy převážena až stovky kilometrů mezi různými evropskými státy. Přeprava může dle předpisů trvat až 14 hodin bez vody a krmiva.¹³ Do kamionů a ven z nich jsou zvířata hnána mnohdy za pomoci násilí; ptáci jsou při přenášení chytáni za nohy a natěsnáni do plastových kontejnerů. V přeplněných kamionech se zvířata téměř nemohou pohnout a během jízdy padají jedno na druhé. Zranění i úmrtí při přepravě jsou zcela běžná.

ZABÍJENÍ

Dle předpisů mají být zvířata omráčena. Krávy střelou do mozku z jateční pistole, prasata a kuřata elektrickým proudem. Nedostatečné omráčení je však kvůli rychlému tempu časté, zvířata jsou pak podřezávána a umírají při plném vědomí.



TA PRASATA KE MNĚ PŘICHÁZELA,
OLIZOVALA MĚ A ČENICHALA KE
MNĚ JAKO ŠTĚŇATA.
O DVĚ MINUTY POZDĚJI JSEM
JE MUSEL ZABÍT.
NEMŮŽU S NIMI SOUCÍTIT.

ED VAN WINKLE, ZAMĚSTNANEC JATEK
(Z KNIHY GAIL A. EISNITZ: SLAUGHTERHOUSE)

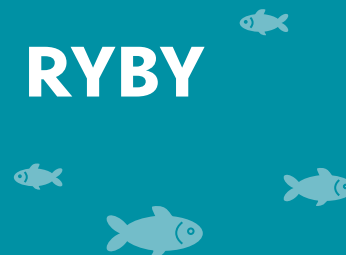


Odhadem bylo v roce 2011 na celém světě pro lidskou konzumaci zabito více než 65 miliard zvířat. Vodní zvířata započítána nejsou. 58 miliard kuřat a slepic, 4 miliardy kachen, krocanů a hus, 1,4 miliard prasat, miliarda ovcí a koz, přes miliardu králíků a 314 milionů krav.¹⁴

KŮŽE

Ačkoli zabíjení zvířat pro kožešiny považuje mnoho lidí za nepřijatelné, kůže je stále běžně přítomná v oblékání a doplňcích. Není však jen vedlejším produktem masného průmyslu. Tržní cena kůže tvoří až 15 % celkové ceny zabitého zvířete.¹⁵

RYBY



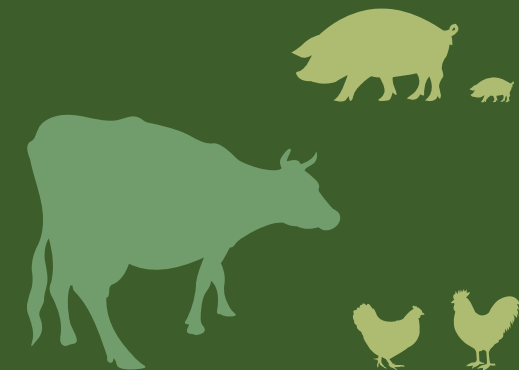
Dnešní rybářské lodě loví v moři pomocí obrovských sítí nebo šňůr s háky, které pustoší vše, s čím přijdou do kontaktu. Mnoho ryb i jiných mořských živočichů utrpí těžká zranění, vykrvácí nebo se udusí; jiní až několik dní bojují o život a snaží se vyvléci. Jelikož oceánské ekosystémy nezvládají nápor rybolovu, čím dál více rybiho masa pochází z farem, v nichž ryby tráví celý svůj život v přeplněných vodních klecích.

Na našich ulicích jsou před Vánoci každoročně zabity asi dva miliony kaprů. Tato tradice je stará sotva sto let a míjí se s tradicí svátků lásky a míru stejně jako spotřební horečka. Původní česká vánoční jídla bývala bezmasá – např. houbový kuba.

JAK POTVRZUJÍ SOUČASNÉ
VĚDECKÉ POZNATKY,
RYBY VNÍMAJÍ BOLEST
VE SROVNATELNÉ MÍŘE JAKO
SAVCI.¹⁶ SCHOPNOST RYB CÍTIT
BOLEST UZNÁVÁ I ČESKÝ ZÁKON
NA OCHRANU ZVÍŘAT.



BIOCHOVY?



Zvířatům nabízí ekologické zemědělství oproti konvenčním chovům jen dílčí zlepšení životních podmínek. Například kuřata a slepice zde mohou být dvě třetiny života drženy v halách po tisících s hustotou až 16 kuřat či 6 slepic na m²; předepsaný prostor pro jedno prase ve stáji je 1,3 m². Zvířata by měla mít alespoň po část života k dispozici výběh na venkovní prostranství, předepsané plochy však nejsou příliš velké (například 1 m² na jedno prase ve výkrmu).

Zcela bez omezení zůstává násilné odebírání mláďat od matky, v případě dojníc se tak i v biochovech děje většinou hned po narození. S výjimkou drůbeže neexistuje žádné omezení pro používaná plemena, běžně

se proto chovají holštýnské krávy, které za cenu devastace zdraví produkují 10x více mléka, než by mohlo vypít tele. Zdravotní problémy zvířat jsou někdy ještě horší než v konvenčních chovech, protože předpisy pro ekologické zemědělství omezují možnosti podávání léčiv.

Zvířata jsou v ekologickém zemědělství zabijena na stejných jatkách a přepravována stejným způsobem jako v konvenční produkci. I v biochovech jsou dojnice a nosnice zabity v okamžiku, kdy přestanou být produktivní a stejně tak jsou zabijeni kohoutci a telata – nechtěné vedlejší produkty „výroby“ biomléka a biovajec.



ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ



Intenzivní chovy podle FAO/OSN představují „jednu z hlavních příčin těch nejvážnějších problémů životního prostředí“.¹⁷

Zatímco téměř miliarda lidí na Zemi trpí podvýživou, zhruba 80 % světové produkce kukuřice a sóji¹⁸ a třetina světové sklizně obilnin¹⁹ jsou užity ke krmení tzv. hospodářských zvířat. Jen zlomek potravy však zvířata přemění na produkty našeho zájmu. K získání jednoho kilogramu masa je tak zapotřebí až 16 kilogramů krmiva.²⁰ Plýtvání potravou jde ruku v ruce s plýtváním vodou. Na 1 kg masa je zapotřebí až 3700 litrů vody, na 1 kg pšenice pak pouze 120 litrů.²¹ Více než miliarda lidí přitom nemá dostatečný přístup k pitné vodě.

Podle FAO/OSN má živočišná výroba také největší podíl na znečištění zdrojů vody.¹⁷ Celosvětově vyprodukují zvířata ve velkochovech odhadem 8 miliard tun výkalů ročně.²² Ty pronikají do podzemních i povrchových vod, znečišťují půdu i vzduch.



¹⁷ FAO, Livestock impacts on the environment, 2006

¹⁸ World Watch Institute, Happier Meals: Rethinking the Global Meat Industry, 2005

¹⁹ FAO, Livestock and the Environment:

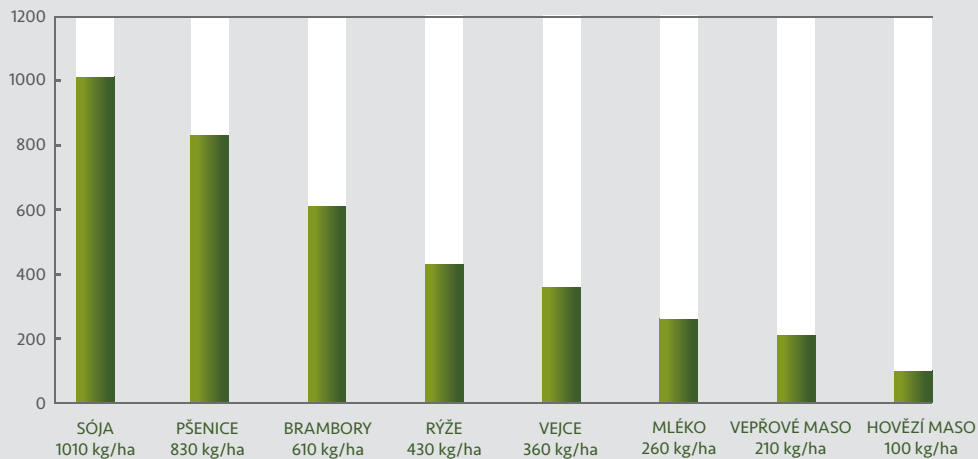
Finding a Balance, 1998

²⁰ CIWF, The Global Benefit of Eating Less Meat, 2004

²¹ Journal of Animal Science, 1993, 71, 818-826

²² Cornelis de Haan: Livestock production and sustainable use of the global natural resource base

MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN, KTERÉ LZE ZÍSKAT Z HEKTARU PŮDY.²³



Chov zvířat pro lidskou konzumaci je podle zprávy FAO/OSN také jednou z hlavních příčin změn klimatu, v ekvivalentu CO₂ produkuje více skleníkových plynů (18 %) než tolik kritizovaná celosvětová doprava (13 %).²⁴ Velkochovy jsou také zodpovědné za 64 % lidmi vyvolaných emisí čpavku, který je hlavní příčinou kyselých dešťů.²⁴

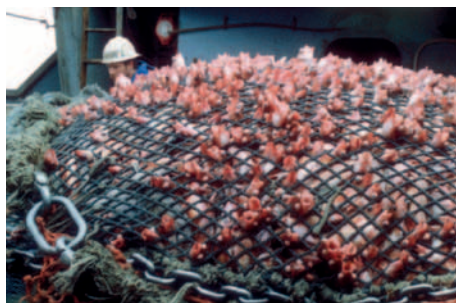
Konzumace živočišných potravin se dále výraznou měrou podílí na ničení deštných lesů. Dle FAO/OSN bylo 70 % vymýceného lesa v Amazonii přeměněno na pastviny a velká část zbytku na pole sloužící k pěst-



Zvířata ve velkochovech produkují velké množství odpadu, který se koncentruje a znečišťuje půdu a vodu.

ování krmiva.¹⁷ Ztráta lesů a nadměrné spásání navíc vedou ke znehodnocování půdy,²⁵ což vytváří začarovaný kruh dalšího ničení lesů k získávání půdy nové.

Vážným ohrožením biodiverzity je kromě ničení lesů též mořský rybolov. Dle zprávy FAO/OSN bylo v roce 2008 již 32 % rybních populací drancováno nad hranici udržitelnosti,²⁶ což znamená, že se tyto populace nestačí obnovovat. Tento podíl přitom neustále vzrůstá. Populace velkých ryb s vysokou komerční hodnotou, jako jsou tresky či tuňáci, se v minulém století snížily o 90 %.²⁷



Ryby jsou při vytažování z hloubky moře vystaveny vysoké změně tlaku a v důsledku toho jim často vyhřejnou vnitřnosti a oční bulvy.

VEGANSTVÍ A ZDRAVÍ



Přední světoví odborníci na výživu potvrzují, že správně sestavená veganská strava je nejen naprosto bezpečná, ale i zdravá a pomáhá v prevenci či léčbě některých civilizačních nemocí.

Dobře rozvržená veganská i vegetariánská strava je vhodná pro všechna životní období, včetně těhotenství, kojení, dětského věku i dospívání.

Stanovisko Americké dietetické asociace a Kanadských dietologů, 2003

Za předpokladu vyvážené rostlinné stravy člověk skutečně k uchování svého zdraví nepotřebuje konzumovat maso ani jiné živočišné produkty.

Britská lékařská asociace v knize Rodinná encyklopedie zdraví²⁸

Jen vyřadit živočišné produkty z jídelníčku však k dobrému zdraví nestačí, neboť pravidla veganské výživy mají určitá specifika. Vegani by tak především měli dbát na dostatečný příjem vitamínu B12. Další informace o zásadách správné veganské stravy najdete na www.goveg.cz/vyziva.



Příčinou přibližně poloviny veškerých úmrtí v Evropě³⁰ jsou kardiovaskulární choroby. Ty jsou přímo spojeny s nadměrnou spotřebou živočišných produktů. Stejně tak je tomu u mnoha dalších tzv. civilizačních nemocí – vysokého tlaku, většiny typů rakoviny, obezity či cukrovky.

SPORTOVCI

Mnozí vrcholoví sportovci dokazují svými výkony, že správně sestavená veganská strava je navzdory předsudkům vhodná pro každého.

Jeden z nejúspěšnějších atletů historie, Carl Lewis, prohlásil, že nejlepšími výsledky kariéry dosáhl v roce 1991 díky přechodu na veganskou stravu.²⁹

Alexander Dargatz, mistr světa v kulturistice 2005 v kategorii fitness. Třináct let vegan.



CO JÍST?



Lilkové závítky s mandlovou ricottou z blogu Goodmoodspoon.com



Kantonská specialita z pražské restaurace Loving Hut

RESTAURACE

V Praze již funguje téměř dvacítko čistě veganských restaurací. V mnoha dalších městech najdete alespoň restaurace vegetariánské. I klasické restaurace mohou po domluvě připravit veganské jídlo. Dobrou nabídku čistě rostlinných pokrmů tradičně nabízí např. asijská nebo mexická kuchyně. Stále více restaurací přizpůsobuje své menu veganům, například zavedením pizzy s veganským sýrem.

Více o veganských alternativách a restauracích na www.soucitne.cz.

Omezení či vyloučení živočišných produktů nemusí znamenat omezení pestrosti jídelníčku. Rozmanitá škála chutných veganských výrobků je již dostupná ve většině supermarketů a jejich sortiment se stále rozšiřuje. V prodejnách s biopotravinami a zdravou výživou pak objevíte poklady neznámé vašim chutím i veganské varianty běžných potravin. Nebojte se neznámého a vyzkoušejte je – nejspíš budete mile překvapeni.

Vejce můžete ve většině receptů zcela vynechat. Případně použijte:

- půl rozmačkaného banánu
- lžiči sójové mouky a lžiči vody
- 50 g rozmačkaného tofu

Trojbal: smíchejte hladkou mouku s vodou a pokládejte do strouhanky.



Pokud postrádáte chuť masa:
sójové salámy, párky, paštiky, burgery

SEITAN

(pšeničná bílkovina)

TEMPEH

(indonéský pokrm z fermentovaných sójových bobů)

TOFU

(měkký pokrm vysrážený ze sójového mléka)



K mléčným výrobkům existují chutné a zdravé alternativy.

MLÉKO:

sójové, rýžové, ovesné

SÝRY:

tofu, rostlinné pomazánky, lahůdkové droždí, veganské sýry

JOGURTY:

sójové jogurty a dezerty, sójová smetana

MÁSLO:

kvalitní rostlinné margaríny

ČOKOLÁDA:

hořká čokoláda, čokoláda s rýžovým mlékem



ZMĚNA JE NA NÁS



Zvířata jsou na světě pro své vlastní důvody. Nebyla stvořena pro lidi, stejně jako černí nebyli stvořeni pro bílé a ženy pro muže. Alice Walker

Jako společnost si často zakládáme na mnoha hodnotách, nespravedlnost na zvířatech, které se dopouštíme, však v naprosté většině opomíjíme. Často zdůrazňujeme svou lidskost, a zároveň svými volbami způsobujeme obrovské utrpení a smrt.

Každý z nás má však možnost změny. Vyloučením živočišných výrobků ze své stravy – veganstvím – můžeme dát jasnou přednost životu před zabíjením.

Zvířata nejsou zboží, nejsou prostředky k našim potřebám. Tak jako my jsou schopna prožívat bolest, strach, radost i lásku a jejich touha žít je stejná jako naše. Bez ohledu na to, jakou cenu jim přisoudíme my.

**ŽIVOT MÁ STEJNOU HODNOTU
PRO KAŽDÉHO Z NÁS.**



Zvířata nejsou žádnou surovinou k našemu zneužití. Ne smilování, ale spravedlnost dlužíme zvířatům. Arthur Schopenhauer

Vegetariánství je účinná pomoc pro mnoho prasat, kuřat a ryb, nechává ale bez řešení situaci slepic a krav uvězněných pro svá vejce a mléko. Protože bezohlednost výroby a její podstata jsou vždy stejné, netrpí tato zvířata o nic méně než zvířata primárně držená kvůli masu. Všechna zvířata, která přežijí podmínky velkochovů, skončí na jatkách. Například 80 % všech krav zabitých pro maso jsou právě krávy dříve držené pro mléko.³¹ Veganství je komplexní a logické řešení tohoto problému.

**O ŽIVOTECH ZVÍŘAT ROZHODUJEME
NAD KAŽDÝM JÍDLEM.
KAŽDÉ ZMENŠENÍ POPTÁVKY
ZNAMENÁ MĚNĚ UTRPENÍ
A JE POZITIVNÍM VYKROČENÍM
SPRÁVNÝM SMĚREM.**



Slepice zachráněné z české drůbežárny. Kvůli intenzivním podmínkám bývají slepice odrané z peří, pohmožděné a mnohdy se zlámaly nohama a křídly. michalkolesar.net

Skutečná добрota člověka se může projevit v naprosté čistotě a svobodě jen vůči tomu, kdo žádnou sílu nepředstavuje.
Skutečná mravní zkouška lidstva, ta nejzákladnější (uložená tak hluboko, že uniká našemu zraku) záleží v jeho vztahu k těm, kteří jsou mu dáni na pospas – ke zvířatům. A zde došlo k základnímu debaklu člověka, tak základnímu, že právě z něho vyplývají všechny ostatní.

Milan Kundera, Nesnesitelná lehkost bytí, 1984

V našem vztahu ke zvířatům je značná schizofrenie, v níž soucítí existuje bok po boku nezměrné brutality. Polovina psů v Americe dostane k Vánocům dárky, a zatím se téměř nikdo nezastaví nad zoufalou existencí prasete – zvířete stejně inteligentního, jako je pes – které se stane naší šunkou.

The NY Times, „An animal's place“, 2002

**Žít vegansky je jednoduchá cesta, jak zmenšovat násilí.
Zkuste to při příštím jídle také.**

www.GoVeg.cz



Vydalo o. s. Otevři oči

www.OtevriOci.cz

info@otevrioci.cz

číslo účtu: 2700191599/2010

Leták rádi zašleme poštou k dalšímu šíření.

Většina fotografií z farem a jatek pochází z České republiky a Německa.

Datum vydání: listopad 2013

Za fotografie děkujeme následujícím autorům:

Eva Linhartová, Farm Sanctuary, Michal Kolesár, Milan Vřešťál, Soylent Network, Alaska Fisheries Center, CIWF, David Falconer, Igualdad Animal, Martin Weber, PETA, USDA, Vegan Bodybuilding, VeganYumYum.

Vytištěno na 100% recyklovaném papíře.

Za distribuci děkujeme: