

Dieta
roślinna
jest fajna!



Dlaczego dieta roślinna?

Dieta roślinna jest etyczna – na świecie co roku jest zabijanych 58 miliardów zwierząt, w Polsce ginie rocznie 840 milionów zwierząt lądowych. Przemysł mięsno-mleczarski oszukuje konsumentów przedstawiając życie zwierząt jako toczące się na wolnym powietrzu, w przyjemnym otoczeniu. Przez całe swoje życie zwierzęta hodowane na mięso, jajka i nabiał przetrzymywane są na małej przestrzeni, podlegają przemocy ze strony ludzi, cierpią na chroniczne choroby, mają problemy psychiczne.

Zwierzęta, które zjadamy, są ważne – wybór diety roślinnej pokazuje, że zwierzęce życie ma znaczenie, jest wartością samą w sobie, a nie dodatkiem do potrzeb człowieka. Dzięki niemu podkreślamy znaczenie moralne zwierząt jako istot nam równych. Mają one swoje uczucia, emocje, pragnienia, potrzeby i wolę. Żyją życiem równoległym do naszego. Pies czy kot nie różnią się od kury, świni, czy krowy – podobnie odczuwają rozpacz, tęsknotę, opłakują swoich zmarłych, kochają, otaczają opieką swoje potomstwo, boją się, przywiązują się.

Stosowanie diety roślinnej realnie poprawia sytuację zwierząt – zgodnie z wyliczeniami amerykańskiej organizacji osoby niejedzące mięsa ocalają rocznie minimum 30 zwierząt lądowych, 225 ryb, 151 skorupiaków, minimum 406 zwierząt różnych gatunków rocznie, przynajmniej 1 zwierzę dziennie!

Wybór diety roślinnej chroni nasze środowisko naturalne – pod fermy przemysłowe, na których hodowane są zwierzęta, wycina się lasy, w tym te tropikalne. Wycina się je również, by na ich miejscu posadzić soję, którą karmi się zwierzęta na fermach przemysłowych. Pojawienie się fermy przemysłowej jest równoznaczne z degradacją ekologiczną przyległego terenu, zniszczeniem struktury gleby, zanieczyszczeniem wód tonami wydalanych przez przetrzymywane zwierzęta fekaliiów i emisją olbrzymich ilości gazów, przyczyniających się do zmian klimatycznych. Hodowla zwierząt jest odpowiedzialna za 18% światowej emisji gazów cieplarnianych – to więcej niż generuje transport (14%) oraz za 70% zużycia wody pitnej na świecie.

Dieta roślinna jest ekonomiczna i pozwoli wykarmić świat – każde 10 hektarów ziemi może wyżywić: 2 osoby, jeśli będą tam hodowane zwierzęta, 24 osoby – jeśli zostanie obsiane zbożem i 64 osoby – jeśli zostanie tam posiana soja. Każda osoba, która przejdzie na dietę roślinną ocali 0,4 hektara lasu. Zgodnie z obliczeniami naukowców: z 1 hektara można uzyskać 10 razy więcej białka roślinnego niż zwierzęcego.

Dieta roślinna jest zdrowa i oferuje bogactwo smaków – zgodnie z opinią Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego (obecnie Academy of Nutrition and Dietetics) dieta roślinna jest odpowiednia dla wszystkich, na każdym etapie życia – dla dzieci, młodzieży, osób dorosłych, kobiet w ciąży, osób starszych. Dzięki niej na długo zachowujemy młody wygląd i rzadziej chorujemy. Chroni nas ona przed zawałem, kilkoma typami nowotworów, cukrzycą, otyłością oraz nadciśnieniem. Otwiera na nowe smaki i doznania, oferując bogactwo produktów – warzyw,



owoców, ziół, kasz, makaronów, ziaren, orzechów, nasion. Dieta roślinna jest sycąca i bynajmniej nie dla ascetów i ascetek.

Na dobry początek: przygotowanie potraw roślinnych nie jest ani bardziej skomplikowane, ani bardziej pracochłonne niż tradycyjnych, nie musi też być droższe. Wręcz przeciwnie.

Do wypróbowania:

Sycący wege-Strogonoff

Składniki: 1 opakowanie kostki lub kotletów sojowych, 5 ogórków kiszonych, 2 duże cebule, sos sojowy, mąka ziemniaczana, koncentrat pomidorowy lub ketchup, musztarda, olej, imbir.

Przygotowanie: Kostkę sojową przygotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Gotową kostkę wrzucić wraz z posiekaną cebulą na rozgrzany olej i posypać łyżeczką imbiru. Następnie dodać pokrojone w grubą kostkę ogórki kiszone. W międzyczasie przygotować zalewę: w pół szklanki zimnej wody rozrobić łyżkę mąki ziemniaczanej. W drugim naczyniu do pół litra wody wlać 4 do 7 łyżek sosu sojowego (w zależności od upodobań), dodać wodę z mąką. Tak przygotowaną zalewę wlać do przysmażonych kotletów sojowych, cebuli i ogórków. Dodać łyżkę ketchupu i musztardy. Dusić jeszcze około 10 minut. Gulasz podawać z ugotowanymi ziemniakami lub ryżem.

Wybranie diety roślinnej ma ogromne znaczenie, jest wyborem politycznym i moralnym. Jest aktem oporu. Wybierając nie jedzenie zwierząt stawiamy się po właściwej stronie – stajemy z opresjonowanymi naprzeciwko opresorów. Wybieramy sprawiedliwość.

Gdzie szukać informacji?

www.wyberamzwierzeta.czarnaowca.org

– poradnik Fundacji Czarna Owca Pana Kota jak przejść na dietę roślinną wraz z licznymi, sprawdzonymi przez nas przepisami.

www.puszka.pl – strona zawierająca ponad 7 tys. sprawdzonych przepisów!

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/WeganizmSprubujesz)

WeganizmSprubujesz – Weganizm spróbujesz?
– akcja Stowarzyszenia Empatia – spis blogów kulinarnych z rewelacyjnymi przepisami.

www.zostanwege.pl – Zostań wege na 30 dni! – akcja Fundacji Viva! – zapisujemy się do newslettera i przez miesiąc dostajemy tanie, proste, smaczne i zdrowe przepisy kulinarne na naszą skrzynkę mailową!



Kim jesteśmy?

Jesteśmy organizacją, która nie tylko zajmuje się bieżącą pomocą zwierzętom, ale również mówi o prawach zwierząt. Co dokładnie robimy?

- » Ratujemy – codziennie ratujemy zwierzęta, nie dzielimy ich na lepsze i gorsze, każde zwierzę, które trafia do Fundacji otrzymuje pomoc i nasze zaangażowanie. Bez względu na to jakiego jest gatunku.
- » Edukujemy – prowadzimy działania edukacyjne, promujemy wolontariat na rzecz zwierząt, organizujemy spotkania, warsztaty, szkolenia, opracowujemy raporty i publikacje książkowe, realizujemy filmy i spoty, by mówić o prawach zwierząt i kształtować pełen empatii i szacunku stosunek do zwierząt.
- » Inspirujemy – zachęcamy ludzi do zmiany, mówimy o prawach zwierząt, diecie roślinnej wskazując, jaki nasze ludzkie działania i decyzje mają wpływ na zwierzęta i ich życie.



**RATUJEMY, EDUKUJEMY, INSPIRUJEMY
DZIAŁAMY DLA WSZYSTKICH ZWIERZĄT**

Fundacja Czarna Owca Pana Kota

www.czarnaowca.org

kontakt@czarnaowca.org

facebook.com/CzarnaOwcaPanaKota

KRS: 0000325626 **NIP:** 6751410960

REGON: 120874878



Fundacja jest Organizacją
Pożytku Publicznego.

Możesz przekazać
nam 1% podatku
dochodowego.

