



VEGANSTVÍ PRAKTICKY

PAVEL HOUDEK

VEGANSTVÍ PRAKTICKY | OBSAH

Předmluva

1	Rostlinná strava jako extrém?	06
2	High five: Základní pravidla veganské stravy	09
3	Vitamín B12	15
4	Bílkoviny	18
5	Sója	21
6	Rostlinné alternativy masa, mléka a vajec	24
7	Přechod na rostlinnou stravu prakticky	28
8	Jak mluvit s okolím	31
9	Další kroky	34
10	Závěr	39



PŘEDMLUVA

V roce 1996, o prázdninách mezi základní a střední školou, mi spolu s objednávkou punkových kazet došel i žlutý letáček tehdejší Svobody zvířat. Byl v něm v první osobě, povídkovou formou, popsaný příběh života telete ve velkochovu.

„Narodil jsem se na studený kovový rošt,“ tak nějak ten příběh začínal. Končil tím, že naše tele o několik měsíců později poprvé v životě vidělo slunce a nadechlo se čerstvého vzduchu – cestou na jatka.

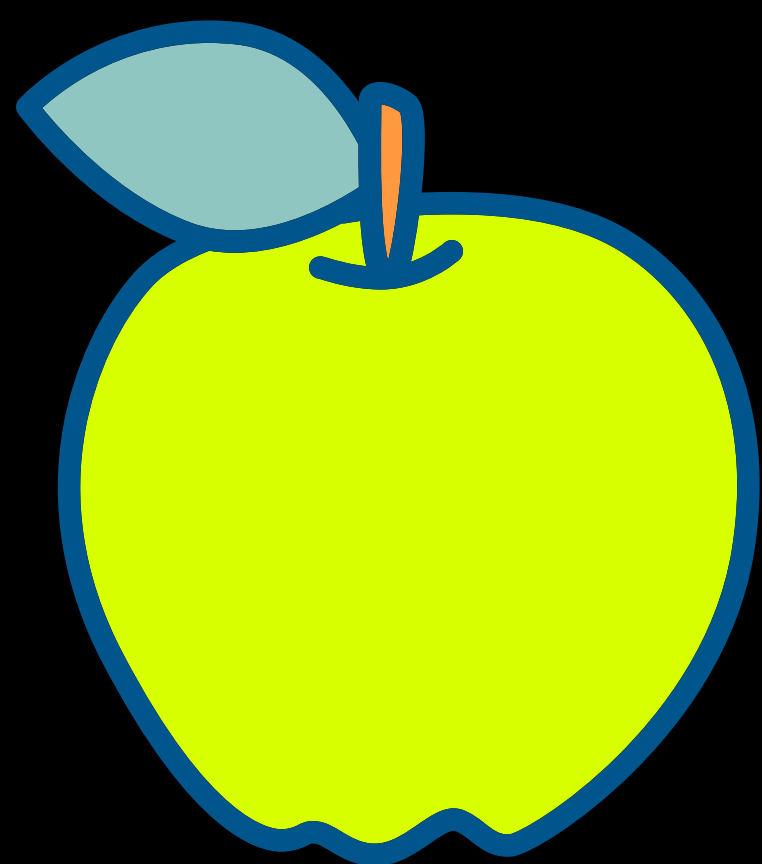
Text na letáku mi otevřel oči; byl mým „aha momentem“, kdy jsem pochopil nesmyslnou krutost živočišného průmyslu a ihned se rozhodl, že se na ní v žádném případě nechci podílet. Okamžitě jsem přestal jíst maso s pevným přesvědčením, že to pro mě je první krok k veganství.

Začal jsem proto shánět informace. Internet byl v plenkách, telefonní připojení zoufale pomalé a anglicky jsem ještě neuměl. Ve svém okolí jsem žádného vegetariána, natož vegana neměl, nezbylo mi tudíž než z poštovních distribucí začít objednávat podomácku přeloženou a na kopírce rozmnožovanou literaturu a začít studovat.

V roce 2000 jsem konečně přešel na striktní veganství a začal se v ochraně zvířat veřejně angažovat. První velkou demonstrací, kterou jsem spolupořádal, byl protest proti testování na zvířatech v hradecké firmě Biotest, uspořádaný na Den laboratorních zvířat (boj, který byl po letech vyhrán a testování na zvířatech na území EU zakázáno). Přilákal na 300 lidí a dostal se i do velkých médií. Další demonstrace a protesty následovaly a já jsem se jako mluvčí začal objevovat v médiích.

Protestovat mi ale nestačilo. Demonstrace nepřinášely hmatatelné výsledky – nic se z mého tehdejšího úhlu pohledu doopravdy neměnilo. Začal jsem se proto zaměřovat na změnu jedince. Mojí parketou se stala osvěta a propagace veganského životního stylu – formou článků, přednášek, diskusí, ale i pomocí moderních technologií (např. již v roce 2010 jsem založil první veganský YouTube kanál v Česku).

Od roku 1996, kdy jsem si přečetl onen žlutý letáček, jsem veganství a zejména jeho výživové souvislosti nikdy nepřestal studovat. Přečetl jsem desítky knih, stovky studií, tisíce článků. Viděl a slyšel jsem stovky hodin přednášek, diskutoval s těmi nejlepšími. Experimentoval jsem sám na sobě, měřil a zkoušel dál. Za více než 20 let studia jsem získal rozsáhlé znalosti, které se vám nyní pokusím v co nejstručnější podobě předat. Pojdme na to!



KAPITOLA 1

ROSTLINNÁ STRAVA JAKO EXTRÉM?

Rostlinná strava je – jakkoliv se doba mění – ve společnosti stále ještě v tom nejlepším případě vnímána jako něco okrajového a zvláštního, v tom běžném pak jako něco nepřírozeného, nezdravého a extrémního.

Ve skutečnosti je to přitom stávající způsob produkce potravin a způsob stravování, který je extrémní – a to až do té míry, že velkou část populace ohrožuje na životě a začíná kolidovat i s přežitím lidstva jako takového.

Každý třetí člověk trpí některou z tzv. civilizačních chorob, jejichž vznik nebo alespoň zrychlený rozvoj má na svědomí vysoký podíl živočišných potravin ve stravě. Zejména jde o choroby srdce, cévního systému, cukrovku atd.

Ekosystémy oceánu jsou na hraně kolapsu v důsledku nadměrného (a průmyslového) rybolovu.

Tropické pralesy mizí závratným tempem; jsou nahrazovány rozsáhlými monokulturami sóji a kukuřice určené jako krmivo pro dobytek ve velkochovech.

Blížíme se k bodu vzniku nových „superbakterií“ odolných proti antibiotikům, což je alespoň zčásti důsledek nadměrného používání antibiotik v průmyslových velkochovech.

Klimatické změny postupují a vyvolávají extrémní změny počasí. Na emisích skleníkových plynů se přitom živočišná výroba podílí z cca 20–50 %.

Hlavně ale stávající „živočišná výroba“ znamená nevýslovné a kruté týrání zvířat, které jde za hranici veškeré představitivosti. Podtitul jedné z knih o průmyslových

velkochovech, napsané autorem, který přežil holocaust, tvrdí: „Ve vztahu ke zvířatům jsme všichni nacisté.“ Obávám se, že nepřehání, ale naopak zásadním způsobem podceňuje, jak se lidstvo ke zvířatům chová.

Navštívil jsem mnoho velkochovů. Už jen vstoupit do jejich prostor vyžaduje velice odolný žaludek, a to myslím doslova, nikoliv obrazně. Pach je zde tak silný, že se vám chce okamžitě zvracet. Pro zvířata, jejichž čich je citlivější než lidský, už tohle samo musí být naprosto nesnesitelné. Všude je neskutečné horko. Zvířata jsou namačkaná v klecích či kotcích tak, že se nemohou ani otočit. Podlaha je roštová nebo drátěná, jde tak lépe čistit, ale stát se na ní nedá... Okna velkochovy nemají, o světlo se starají zářivky. Strávit v podobném prostředí jen 20 minut je zážitek na celý život. Zvířata v něm ale ve skutečnosti tráví celý život.

Nejsmutnější na tom je fakt, že lidstvo nemučí zvířata z ideologie nebo nenávisti, což by snad šlo pochopit (nikoliv omluvit), ale z pouhé touhy po větším zisku. Z pohodlnosti. A naprosto zbytečně.

Naprosto jistě víme, že jakožto všežravci dokážeme zcela plnohodnotně a bez jakýchkoliv problémů fungovat pouze na rostlinné stravě. I díky moderní civilizaci máme na výběr. Můžeme se najíst a nezabít; není proto jakýkoliv důvod ve výše popsaném šílenství pokračovat.



KAPITOLA 2

HIGH FIVE:

ZÁKLADNÍ
PRAVIDLA
VEGANSKÉ
STRAVY

Rostlinná strava, jeden z nejdůležitějších a nejviditelnějších aspektů veganství, není sama o sobě složitá. Jakmile si její principy jednou zažijete, nezabere vám její příprava příliš času ani energie. Naneštěstí však žijeme ve společnosti, která je nastavená a strukturovaná na zcela jiných principech. Za základ jídelníčku považuje maso a má jakousi mlhavou představu o tom, že bychom měli jíst i nějakou zeleninu.

Pojďme se proto nejprve ve stručnosti seznámit s pěti základními pravidly, jak si sestavit plnohodnotný veganský jídelníček. Další souvislosti budou následovat v dalších kapitolách.

1. Jezte dostatečně

Rostlinná strava má proti tradiční stravě bohaté na živočišné potraviny, běžné v našich zemích, menší kalorickou hustotu. To znamená, že porce veganského jídla obsahuje méně kalorií než porce jídla živočišného, za předpokladu, že jsou stejně velké. Rozdíl mezi průměrným veganským a průměrným běžným jídelníčkem v kalorické hustotě je asi 10 %.

Řešení je jednoduché. Můžete buď zvětšit porce – jednoduše si na talíř naložit více –, nebo přidat jedno jídlo denně v podobě malé svačiny.

Pokud jste na pochybách, co to znamená „dostatečně jíst“, věnujte cca 10 minut denně (stačí po dobu jednoho týdne) základní diagnostice vašeho jídelníčku. Můžete k tomu zdarma využít služeb některého ze serverů typu kaloricketabulky.cz (základní informace, česky) nebo cronometer.com (rozšířené

informace, pouze anglicky).

Po registraci zadáte své základní údaje (pohlaví, věk, váhu a výšku) a životní styl (sedavé zaměstnání, trénink) a dozvíte se svůj kalorický výdej – tedy kolik kalorií denně vaše tělo spotřebuje na základní funkce a pohyb. Pak už zbývá jen pár dní zadávat každé jídlo, které jíte (oba servery mají i mobilní aplikace, které toto velice usnadní). Aplikace spočítá váš denní kalorický příjem (Cronometer vám spočítá i denní příjem základních vitamínů a minerálů) a vy okamžitě uvidíte, jestli jíte málo (váš denní příjem je méně než výdej) nebo naopak, a snadno můžete udělat příslušnou změnu.

2. Denně jezte 600-1000 g zeleniny a ovoce

Základem vašeho jídelníčku by měla být zelenina a ovoce. Zeleniny by mělo být více než ovoce (dejme tomu v poměru 2:1) a alespoň polovina tohoto množství by měla být v syrové podobě. Na první pohled to může vypadat jako závratné množství, nicméně jde například o jedno rajče, jednu papriku, půl okurky a jedno jablko.

Je několik způsobů, jakým se naučit zeleninu a ovoce pravidelně konzumovat. Jedním z nich je přístup „ráno smoothie, odpoledne salát“ amerického maratonce a vegana Matta Fraziera. Jak název napovídá, spočívá v tom, že si ráno ke snídani dáte ovocné smoothie (nápoj z rozmixovaného ovoce) a odpoledne ke svačině velký zeleninový salát (který může být se zálivkou, některou z alternativ masa atd.). Vedle zajištění dostatečné denní porce zeleniny a ovoce má další příznivý následek v tom, že vám v jídelníčku zbude jen málo místa na nezdravé potraviny.

Další možností je nakrájet si zeleninu a ovoce na menší kousky a vzít si ho s sebou v krabičce jako zdravou svačinu.

3. Jezte ovoce a zeleninu všech barev duhy

Základem jakéhokoliv zdravého jídelníčku je pestrost. Tu si zajistíte tak, že budete jíst různé druhy ovoce a zeleniny a pravidelně je obměňovat. Pomůcka v podobě střídání barev zeleniny a ovoce podle duhy vám pomůže tuto pestrost udržet.

Duha má pět základních barev: červenou (paprika, jablka, maliny), oranžovou (mrkev, broskev, meruňka), žlutou (opět paprika, víno), zelenou (salát, hruška), modrou (lilek, borůvky). Nemusíte nutně sníst celou duhu v jeden den, ale alespoň v rámci týdne by se vám na talíři měla objevit. Důvod je jednoduchý: každé ovoce obsahuje jiné živiny, vitamíny, minerály a jejich střídání vám zajistí, že vám žádné z nich nebudou chybět.

Zvláštní důraz kladte na tmavou listovou zeleninu (špenát, mangold, kapusta, zelený salát atd.), která by se z řady důvodů měla na talíři objevovat každý den.

4. Denně jezte ořechy a semínka

Každý den byste měli sníst cca 50–100 g ořechů a semínek. Ořechy je pro lepší vstřebatelnost živin dobré předem namočit (například dát přes noc do misky s vodou, ráno vodu vylít a ořechy propláchnout) a semínka naklíčit (každé semínko se klíčí jinak, návody lze najít na internetu).

Kvůli obsahu omega 3 mastných kyselin byste každý den měli sníst buď lžičku (pomletých) lněných semínek, nebo

lžičku konopných semínek, nebo tři půlky vlašského ořechu.

Ořechy a semínka si lze přidávat do obilných kaší, dělat si z nich pomazánky na chleba, pomlít jako posyp na těstoviny atd.

5. Denně jezte luštěniny a obiloviny

Každý den snězte jedno jídlo z luštěnin. Může jít o jakoukoliv luštěninu: nepřeberné druhy fazolí a čočky, cizrna, hrách, sója... Variant jídel, které si z nich můžete připravit, je nekonečné množství, od karbanátků přes mexickou pánev po polotovary nahrazující maso.

Luštěniny je ideální kombinovat s obilovinami, nejlépe v celozrnné podobě. Může jít o pečivo (fazole v tortille, cizrnová pomazánka na chlebu), ale obiloviny se ve vašem jídelníčku mohou objevovat i ve vařené podobě jako příloha (pohanka) nebo v podobě kaší (z ovesných vloček atd.).

A na závěr: Doplnujte vitamín B12

Aktivní forma vitamínu B12, tedy taková, kterou tělo může využít, se nevyskytuje v žádných potravinách rostlinného původu, je proto potřeba vitamín B12 doplňovat ve formě tabletek, spreje či jinak. V potravinách koupených v obchodech ho najdete pouze v případě, že do nich byl přidán v procesu výroby (tzv. fortifikace); běžně se přidává např. do rostlinných mlék. Navzdory tvrzení výrobců a prodejců se vitamín B12 (v aktivní formě) nevyskytuje v řasách typu chlorela a spirulina, není ani v tempehu, ani v kysaném zelí, pivu, kvasnicích atd.

Vitamín B12 nejlépe doplníte tabletkami, které koupíte v každé lékárně. Dalšími možnostmi jsou kapky, spreje nebo injekce. Protože problematika vitamínu B12 vyvolává velké kontroverze, je jí věnována celá další kapitola. Pokud nechcete zabíhat do detailů, můžete ji s klidným svědomím vynechat.

KAPITOLA 3

VITAMÍN B12



Jak již bylo řečeno, vitamín B12 se nevyskytuje v žádných potravinách rostlinného původu (zatímco jeho dobrým zdrojem je maso, vnitřnosti, mléko atd.). Pro tělo je přitom nepostradatelný, podílí se zejména na krvetvorbě a správné funkci nervové soustavy. Bývá proto občas označován za „Achillovu patu“ veganství a důkaz, že rostlinná strava je nepřírozená a pro tělo nesprávná.

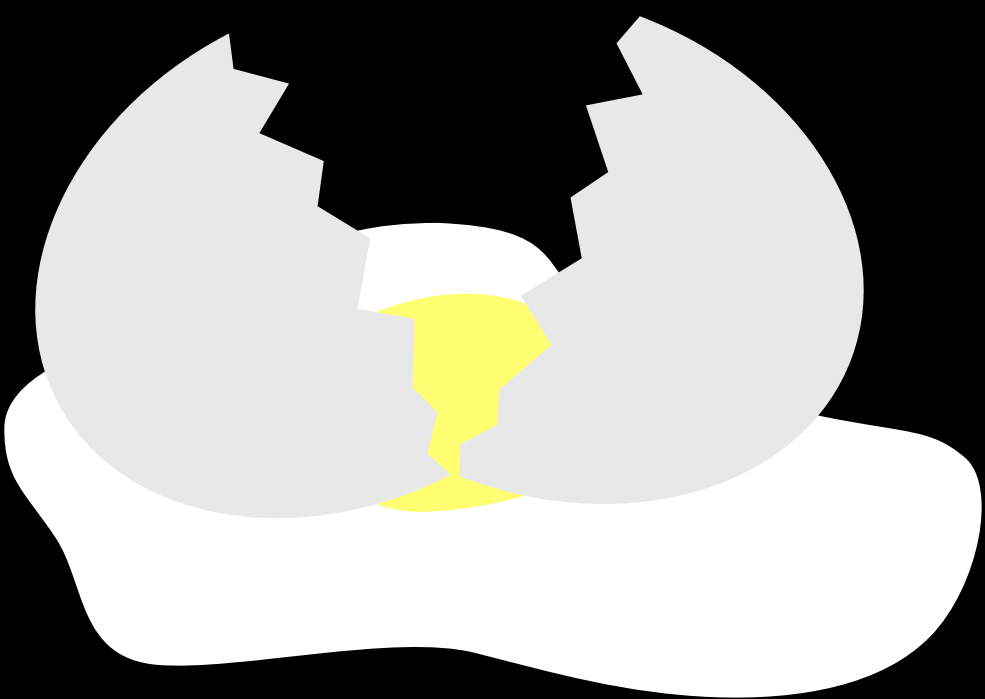
Ve skutečnosti jsme v tomto tak trochu obětí moderní doby a jejích hygienických standardů. Vitamín B12 produkují bakterie žijící v trávicím traktu živočichů včetně člověka. Tento proces se však odehrává ve spodní části střev, kde již vitamín B12 nelze vstřebat, a do těla se tak musí dostat poněkud komplikovaným způsobem. Ze střev se dostávají výkaly do půdy, a teprve následně (na povrchu rostlin, ve vodě) do žaludku.

Dokud se pila voda ze studní a pole se hnojila a ne fertilizovala průmyslovými hnojivy z ropy, nebyl to problém. Ještě naše babičky vytáhly mrkev ze záhonu, otřely ji o zástěru a začaly ji křupat. Dnes konzumuje většina lidí zeleninu z obchodu. I kdyby se v půdě vitamín B12 vyskytoval, způsob zpracování zeleniny pro prodej v supermarketech (proplachování, ozařování) by jej spolehlivě zabil. Nicméně, návrat ke způsobu našich předků rozhodně nelze doporučit; spolu s hlínou můžete vedle vitamínu B12 dostat do těla i parazity typu toxoplazma nebo nebezpečné bakterie jako je e.coli.

Člověku proto nezbyvá než vitamín B12 doplňovat skrz doplňky stravy. Vitamín B12 je vyráběn v laboratořích, kde ho na cukerných roztocích produkují ty samé bakterie jako ve střevech. Následně je zpracován do podoby tabletek, sprejů, kapek atd. Tablety s vitamínem B12 koupíte v každé lékárně (např. od firmy Nature's Bounty).

V běžně dostupných suplementech najdete většinou velmi vysokou dávku vitamínu, a to až 500 µg (mikrogramu); doporučená denní dávka je přitom 1 µg. Důvodem je velmi nízká vstřebatelnost tohoto vitamínu, vyšší dávka tak má zajistit dostatečný příjem a není potřeba se jí nějak bát. Naopak, nízké dávky (10 µg) nelze z tohoto úhlu pohledu doporučit.

Závěrem chci dodat, že při současném způsobu produkce nejsou ani živočišné potraviny přírodním zdrojem vitamínu B12. Protože zvířata ve velkochovech za celý život nevzkročí na půdu a nemají tudíž vitamín B12 jak získat, je jim přidáván do krmiva (ze stejných laboratorních zdrojů jako suplementy pro lidi). Člověk konzumující živočišné potraviny z velkochovů tak doplňuje vitamín B12 ze suplementů stejně jako vegan.



KAPITOLA 4

BÍLKOVINY

Nedostatek bílkovin je častý strašák veganské stravy, který ovšem nemá žádnou oporu v realitě. Pokud jíte dostatečně a pestře, konzumujete luštěniny a ořechy, je i na rostlinné stravě v zásadě nemožné mít nedostatek bílkovin.

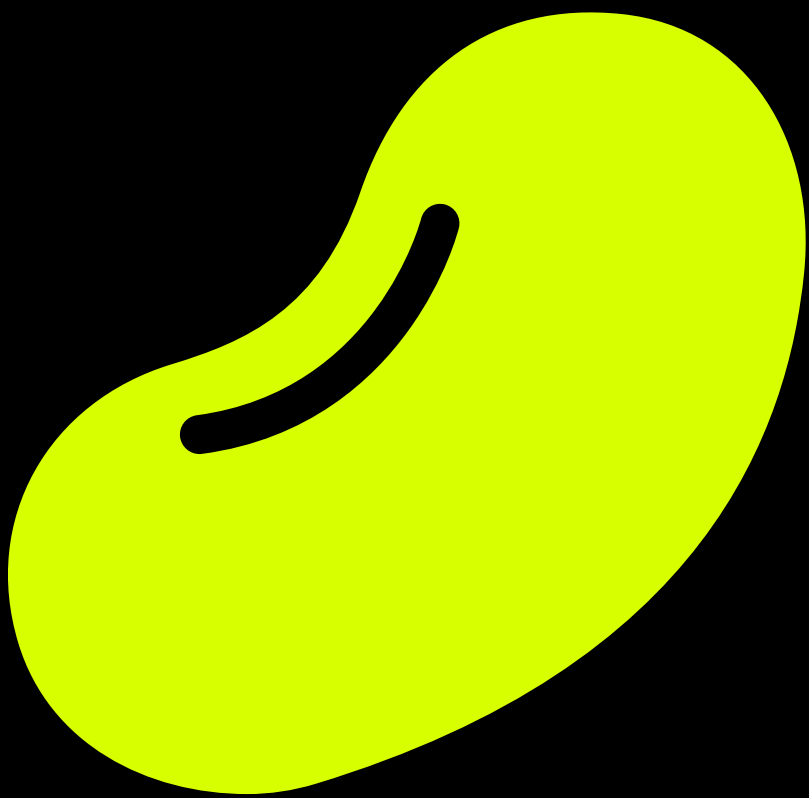
Bílkovina je základní stavební kámen lidského těla; z bílkovin je tvořené celé naše tělo, od vlasů přes svaly po kosti. Nicméně, spíše než o bílkovině bychom přesněji měli hovořit o aminokyselinách; bílkovina totiž není nic jiného než řetězec aminokyselin a to podstatné je, že po pozření je bílkovina v těle okamžitě rozložena právě na jednotlivé aminokyseliny (a z nich si pak znovu skládá jednotlivé bílkoviny). Určitá část aminokyselin je pro tělo základní; jde o základní stavební kameny, ze kterých umí vyrobit všechny ostatní. Ty se nazývají „esenciální“ a musíme je přijmout stravou.

Esenciálních aminokyselin je devět a vyskytují se v podstatě v každé potravíně. Mýtus o nenahraditelnosti masa, respektive nedostatečném obsahu bílkovin ve veganské stravě se objevil proto, že právě v mase najdete všech devět aminokyselin pěkně pohromadě, a to přesně v poměru, v jakém je potřebuje lidské tělo. V rostlinné říši zpravidla takových potravin příliš není, nicméně najdete je – například sója (tempeh, tofu) nebo quinoa mají velmi podobný profil aminokyselin jako maso.

V jiných rostlinných potravinách je jedné nebo více esenciálních aminokyselin menší množství. To ovšem nepředstavuje žádný problém; tělo si po rozložení bílkoviny jednotlivé aminokyseliny nějakou dobu podrží, a když později během dne sníte jiné jídlo bohatší na jiné aminokyseliny, patřičně si je zkombinuje.

Takto výborně funguje kombinace luštěnin a obilovin, například rýže a fazolí, ale i celá řada dalších. Zásadní informace na závěr této kapitoly je, že pokud dodržíte základní zásady veganské stravy popsané ve druhé kapitole, nemusíte příjem bílkovin (respektive aminokyselin) nějak řešit. Tyto zásady jsou sepsané tak, aby různorodý obsah aminokyselin patřičně vyvážovaly.

Pokud by ve vás přesto hlodal červík pochybností, spolehlivě jej vyvrátí jedna z aplikací doporučených v první kapitole, která váš denní příjem potravin rozloží na jednotlivé makroživiny (bílkoviny, tuky a sacharidy).



KAPITOLA 5

SÓJA

Sója bývá často démonizována jako zdraví škodlivá potravina. Tato údajná škodlivost sóji dokonce bývá používána jako argument proti veganství – což je naprostý nesmysl, protože není nejmenší problém být vegan a sójové produkty vůbec nekonzumovat. Nicméně je pravda, že sójové výrobky jsou stabilní součástí stravy mnoha veganů a i já je v tomto textu doporučuji.

Jednou z nejčastějších zdravotních výhrad proti konzumaci sóji je, že fytoestrogeny v ní obsažené by mohly způsobovat pokles testosteronu a růst ženského hormonu estrogenu. Ve skutečnosti to je tak, že fytoestrogeny jsou čistě rostlinnou podobou hormonů, a na lidi nemají účinky hormonů lidských.

Další výhradou jsou antinutriční látky, které omezují stravitelnost bílkovin. Jejich obsah v syrové sóji je skutečně poměrně vysoký a mohl by představovat problém, ovšem – tyto inhibitory jsou velice náchylné na tepelné či jiné zpracování. Jejich obsah ve zpracované sóji (tedy v podobě, v jaké je konzumována) je velmi nízký – například v tofu je jich 2–5 % oproti obsahu v nezpracované sóji, v sójovém mléku asi 10 %. Navíc, poslední studie dokonce ukazují, že příjem malého množství inhibitorů tripsynu je pro tělo prospěšný.

Další problematickou látkou jsou fytáty. Ty se vážou na minerály – např. vápník, železo a zinek –, které se pak v organismu obtížněji vstřebávají. U nich opět platí, že zpracováním se jejich obsah snižuje; fermentovaná sója obsahuje jen třetinové množství fytátů. Jejich obsah snižuje i namáčení, propírání a další způsoby zpracování sóji. Při konzumaci tří porcí sójových produktů denně není

příjem fytátů tak vysoký, aby způsoboval potíže se vstřebáváním minerálů. Pokud konzumujete sóji hodně, lze doporučit omezení dalších zdrojů fytátů, například celozrnných obilnin (většina fytátů v obilninách je ve vnějším obalu, slupce).

Poslední zmiňovanou látkou je kyselina šťavelová. Ta může být skutečným problémem, ale pouze pro jistou skupinu lidí – a to pro lidi s náchylností ke vzniku ledvinových kamenů. Kyselina šťavelová se totiž podílí na jejich tvorbě. Pokud máte s ledvinovými kameny problémy, sóji se raději vyhněte. Pokud jste po této stránce zdraví, nemusíte se kyseliny šťavelové v sóji bát.

Lze tudíž konstatovat, že pokud jste zdraví (nemáte problémy se štítnou žlázou ani ledvinovými kameny), není žádný důvod, proč byste do svého jídelníčku neměli sójové produkty zařadit, a to zejména ve fermentované (tempeh, miso), případně vysrážené (tofu) podobě. Pokud nebudete konzumovat více než doporučené tři porce denně (jedna porce je 100 g tofu či tempehu nebo 250 ml sójového mléka), jde o zdravotně zcela bezpečnou a z mnoha stran velmi prospěšnou potravinu.



KAPITOLA 6

ROSTLINNÉ ALTERNATIVY MASA, MLÉKA A VAJEC

Protože jsme celý život zvyklí na určitý způsob stravování, je pochopitelné, že zpočátku budeme po změně jídelníčku hledat rostlinné alternativy podobné tomu, co známe. Budeme hledat něco, co položíme na talíř vedle „přílohy“ a „oblohy“. Pojdme se tedy podívat, čím maso nahradit.

Maso

Na trhu existuje nepřeberné množství specializovaných veganských náhražek masa, od párků přes steaky po kuřecí křidýlka; jako prostředek k přechodu na veganský jídelníček mohou posloužit skvěle, jsou však povětšinou drahé, a pokud máte omezený rozpočet, nelze na nich fungovat dlouhodobě.

Univerzální náhradou masa je tofu, někdy nazývané „sójový sýr“. Se sýrem však nemá nic společného, jde o zpracované vysrážené sójové boby, prodávané povětšinou ve formě kostek. Tofu má vysoký obsah bílkovin na to, aby maso nahradilo, a skvělé vlastnosti k tomu, aby to dokázalo i po kulinářské stránce. Základní (bílý) tofu nemá podobně jako maso žádnou chuť a můžete si ho tudíž připravit tak, jak jste zvyklí připravovat maso – osmažit s kořením, přidat do omáčky atd. K okamžité konzumaci lze koupit tofu již ochucené, například uzené nebo marinované.

Podobnou náhradou masa může být seitan, koncentrovaná pšeničná bílkovina (vyráběna vyplavováním mouky). Má opět velice vysoký obsah bílkovin, ještě mnohem vyšší než tofu. Podobně jako tofu do sebe při přípravě natahuje chutě a hodí se tak všude tam, kde jste dříve používali maso. Seitan můžete koupit hotový, nebo si jej vyrábět doma ze směsi (například seitan fix).

Narazit můžete také na tempeh, což jsou slisované fermentované sójové boby. Výhodou tempehu je skvělá stravitelnost, protože fermentovaná sója je ke konzumaci vůbec nejvhodnější. Pokud sáhnete po tempehu, doporučuji volit uzený nebo marinovaný (bílý je vhodný pro zkušenější kuchaře). I tak má tempeh specifickou chuť a hodí se jen do určitých pokrmů (náhrada uzeného do knedlíků atd.).

Zajímavou možností jsou i některé polotovary privátních značek, například Robi maso. Je založené na pšeničné bílkovině, strukturou se velmi podobá masu a má i podobné výživové hodnoty.

Dívat se na jídlo jako na „maso“ a „přílohu“ je koncept, který máme všichni zažitý, nicméně na rostlinné stravě jej lze snadno začít překonávat a rozpouštět. Na zdravém talíři nic takového jako „příloha“, tedy zbytečná výplň, neexistuje, vše je jídlo „hlavní“, plné živin a minerálů. Nakonec vám z toho vyleze něco ve smyslu mexické pánve, kde najdete luštěniny (fazole, cizrnu, čočku) – ty hlavně pro bílkoviny a železo; tmavou listovou zeleninu (brokolici, špenát, kadeřávek...) – tu hlavně pro železo a další minerály; semínka atd.

Mléko

Dobrá zpráva je, že nahradit živočišné mléko rostlinným je velice jednoduché. V podstatě vyměníte jeden polotovar za druhý. I v běžných supermarketech nebo třeba v síti drogerií DM koupíte předpřipravená rostlinná mléka, která se používají úplně stejně jako ta živočišná. Pokud máte

mixér, můžete si mléko z jakýchkoliv ořechů nebo semínek (například makové, konopné) připravit velice jednoduše a doslova za pár korun i doma; návod najdete na mých webových stránkách.

Vejce

Trošku komplexnější odpověď bude na otázku, jak nahradit vejce, zejména po stránce kulinářské. Nicméně, velká spousta jídel, které jste zvyklí připravovat s vejci, uděláte prostě tak, že vejce vynecháte. Lze tak připravit palačinky a lívance nebo třeba bramborák. V těstě (například na buchty) lze vejce nahradit rozmačkaným banánem (1 vejce = půl banánu), pudinkem v prášku atd. Omeletu si můžete připravit z hrachové mouky. Chuť vajec pak nahradí tzv. černá sůl, která je vulkanického původu a každému pokrmu dodá známou vaječnou chuť.

Sýry

Nahradit sýry bude asi největší oříšek. Na sýrech máme regulérní fyzickou závislost, obsahují totiž kasomorfin, který působí na stejné dopaminové receptory jako drogy. Lidé přecházející na rostlinnou stravu tak mají největší problém právě s vynecháním sýrů. Tak jako u každé závislosti, i u této vám nezbude než ji porazit vůlí a časem. Za 4–6 týdnů by mělo být po všem. V mezichase lze alespoň chuť nahradit některým z rostlinných sýrů; dejte ovšem pozor, kvalita je hodně kolísavá, a zatímco některé značky se chutí sýrům tak, jak je znáte, skutečně blíží, jiné chutnají jako kus plastu.



KAPITOLA 7

PŘECHOD NA ROSTLINNOU STRAVU PRAKTICKY

Na první pohled se může zdát nevýslovně těžké přejít na veganskou stravu, zvláště pokud jste celý život jedli maso a další živočišné produkty. Ve skutečnosti je to ale zábavný, kreativní proces, při kterém se toho hodně naučíte, poznáte spoustu nových chutí, uděláte něco pro své zdraví, planetu a zejména zvířata, a ještě si užijete kopec srandy.

Základní přístup při přechodu na veganství je takový, že veganství není restriktivní dieta; není to vyřazování živočišných potravin z jídelníčku, ale jejich vytlačování potravinami rostlinnými. Veganský způsob života tedy není askeze ani omezování, ale otevřenost novým potravinám, chutím, jídlům.

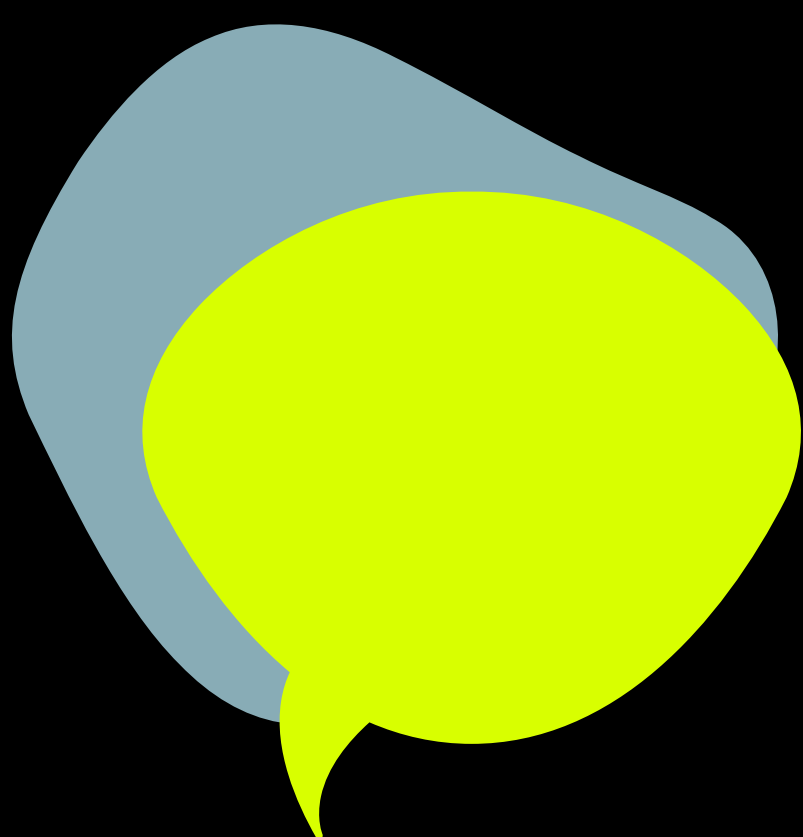
Klíčovou záležitostí tedy je začít poznávat neznámé veganské potraviny, nové způsoby přípravy rostlinných surovin a celá nová jídla. Je jasné, že vám nebude chutnat všechno, na co narazíte, ale zcela jistě najdete spoustu toho, co vám bude šmakovat. Když se to stane, zařadte to do svého jídelníčku.

Poznávejte také nová jídla a kuchyně. Vegané sice již vynalezli veganské verze doslova všech jídel a potravin, na které si vzpomenete, včetně klasické české kuchyně, ale ve veganském světě na vás čeká celá paleta nových chutí. Inspirovat se můžete např. kuchyní indickou, thajskou, středomořskou atd.

Brzy zjistíte, že maso a živočišné produkty vůbec nepotřebujete, že vám na ně na talíři zbývá stále méně místa a že vám vůbec nechybí. Pokud se vám přece jenom budou sbíhat sliny na konkrétní živočišnou potravinu, můžete si v obchodě zkusit sehnat její vegan náhražku (která zcela jistě existuje), nebo si vzpomenout na utrpení, které je s ní spojeno, a najít si jinou, rostlinnou mňamku.

Inspiraci a tipy můžete hledat na celé řadě webových stránek. Co se týká jídla, existuje celá řada veganských foodblogů. Pokud preferujete osobní poznávání a ochutnávání, můžete navštívit některou z veřejných veganských komunitních večeří, veganský piknik nebo další události připravované veganskou komunitou.

Zvláštní odstavec si zasluhuje Facebook. Zde můžete ve veganských diskusních skupinách najít velkou podporu, ale také vodopád nesmyslných rad, útoků, narážek a hloupých debat. Některé z nich, zejména ty největší, jsou hádkami proslulé. Za sebe mohu odkázat na na rozumných pravidlech založenou a moderovanou diskusní skupinu „veganství“ o desítky tisíc členů, která je těchto jevů ušetřena. Odkaz na ni najdete v závěru knihy.



KAPITOLA 8

JAK MLUVIT S OKOLÍM

Výživová stránka věci je ovšem jen jedním, a to tím jednodušším aspektem přechodu na veganství. Dalším je sociální aspekt – reakce vašeho okolí a zejména těch nejbližších. Pokud učiníte takto závažné životní rozhodnutí, logicky byste od svých blízkých čekali porozumění a podporu. Ne vždy se vám jich ovšem dostane. Ne každý bude z vašeho přechodu na veganství nadšen; mohou se objevovat vtipy, posměšky, nadávky a další radikální formy nesouhlasu.

Tyto reakce mohou mít nejrůznější důvody; u vašich nejbližších, kterým na vás opravdu záleží, může být jejich zdrojem to, že se o vás bojí. Nerozumí vašemu rozhodnutí, vidí v něm (zejména v případě žen) nějakou formu extrémní diety, mají strach, že si zdravotně ublížíte, že budete strádat apod. Proto doporučuji, abyste se svému okolí pokusili vaše rozhodnutí opravdu vysvětlit.

Požádejte je o hodinu času, posadte je (třeba k dobrému veganskému jídlu) a začněte s nimi o tom mluvit. Vysvětlete jim vaše důvody, pusťte jim třeba nějaká videa o tom, jak se zachází se zvířaty, nebo dokumenty o dalších souvislostech veganství. Ujistěte je, že jste si dostatečně nastudovali výživu, že vám nehrozí žádné nedostatky živin atd. Dejte jim prostor na otázky a trpělivě jim odpovídejte. Tímto způsobem ukážete, že vaše rozhodnutí je opravdu promyšlené, jak na filozofické, tak výživové úrovni, a nejde o nějaký náhodný výstřelek.

Neříkám, že hned každého přesvědčíte o správnosti své cesty a vaši blízcí do toho půjdou s vámi. Někdo je prostě uzavřený ve své krabici a jiné pohledy na věc vidět a slyšet nechce. Nicméně, minimálně byste v každém případě – alespoň od nejbližšího okolí – měli získat pochopení a respekt.

Jinou záležitostí je vzdálenější okolí nebo téměř cizí lidé. I pokud o veganství nezačnete mluvit sami, stejně vás rozhovory na toto téma čekají. Už jen proto, že v naší kultuře je značná část sociálních interakcí spojená s jídlem, a dříve nebo později si někdo všimne, že „jíte nějak divně“. Samozřejmě, že nemáte povinnost váš způsob života s nikým probírat; pokud jste introverti nebo nemáte náladu, je naprosto legitimní říct „jsem vegan a nechci se o tom bavit“ a slušný člověk to bude respektovat. Já jsem nicméně stoupenec toho s lidmi o veganství mluvit, pokud projeví zájem.

Za tímto účelem doporučuji připravit si předem pár vět o tom, že se stravujete vegansky a proč. Budete tak schopni odpovědět i v případě, že jste třeba zrovna mysleli na něco jiného, a nebudete muset zrovna v ten moment složitě formulovat myšlenky. Těch pár vět zpravidla bude stačit na to, aby člověk řekl „jasně, chápu“, případně se zeptal na něco dalšího a bylo hotovo.

Kdyby ovšem svět byl takhle jednoduchý... S vysokou pravděpodobností vás čeká i setkání s prudiči. Lidmi, kteří se přijdou zeptat ne ze zájmu, ale proto, že mají potřebu do vás rýpat. I na ty je potřeba se připravit. Tuhle skupinu lidí nepřesvědčíte. Už jen proto, že oni poslouchat a debatovat nechtějí. Nejspíš by k vám přistupovali stejně pro jakoukoliv jinou odlišnost. Jde o lidi, kteří jsou si nejistí sami sebou, mají nějaký problém a tímto způsobem si ho kompenzují. Jen čekají na příležitost. Nedebatujte s nimi a pošlete je rovnou k šípku. Nač plýtvat energií?

KAPITOLA 9

DALŠÍ KROKY



Veganství je komplexní filozofie a životní styl; jakkoliv je strava jeho nejviditelnější součástí, není ani zdaleka součástí jedinou. Existuje spousta lidí, co se živí rostlinnou stravou, ale nejsou vegané (jejich motivace není etická, ale dietní nebo zdravotní) – do dalších aspektů jejich životů se jim veganství nijak nepromítá. V této kapitole se proto podíváme, jak veganství posunout dál.

Kosmetika

Jednou velkou oblastí je kosmetika a drogerie. Zde jsou na pořadu dne dvě otázky: rostlinné složení a případné testování výrobků na zvířatech. Rostlinné složení si ověříte buď tím, že si ho přečtete (což může u kosmetiky, kde má složení několik desítek položek a polovina z nich je latinsky, být trochu problém, nicméně nic, co by nevyřešil Google), nebo nakupujete od firem, které používají certifikáty. Nejznámější je certifikát od Vegan society, který zaručuje, že jak při výrobě, tak ve složení nejsou použity žádné živočišné složky.

Značka vegan ovšem neznamena, že výrobek nebyl testovaný na zvířatech; garantuje pouze rostlinné složení daného výrobku. Testování na zvířatech je velice komplexní a složitá problematika. V rámci EU je sice testování kosmetiky a drogerie na zvířatech zakázáno, ale existují výjimky, u některých výrobků jsou testovány jen některé složky atd. Pro jednoduchost lze říci, že pokud hledáte výrobek netestovaný na zvířatech, hledáte certifikát Leaping Bunny s charakteristickým obrázkem králíčka ve skoku.

Spousta drogerie a kosmetiky si lze také vyrobit ze

základních kuchyňských ingrediencí: soli, octa atd. Návody najdete na internetu – problematice se věnuje například stránka Kosmetika hrou (odkaz najdete v příloze).

Óblečení

Další velkou oblastí je oblečení. Asi každého napadne, že kožešina a kůže jsou jakožto součásti zvířete eticky nepřijatelné. Kožešinové farmy jsou vrcholkem zvrácené logiky, která hledí na zvíře jako na produkt, zde asi nebude sporu. Kůže pak není odpadním produktem při „výrobě“ masa, ale velice důležitým zdrojem příjmu (také proto se s ní obchoduje) a v asijských zemích je relativně běžné, že se zvířata chovají přímo na kůži. Do stejné kategorie spadá i peří na výrobu výplní bund a spacáků.

S náhradou materiálů živočišného původu naštěstí není žádný problém. Moderní syntetické materiály už kvalitou své živočišné předobrazy dávno překonaly; pohorky z kvalitní „umělé kůže“ vydrží déle než kožené, spacák s dutými vlákny má lepší vlastnosti a je lehčí a bez problémů lze koupit reprezentativní společenské doplňky na první pohled od kůže nerozeznatelné, ať už jde o boty, kabelky nebo opasky.

Existují samozřejmě i další neveganské materiály; zejména jde o hedvábí a vlnu. Při procesu získání pouhého půl kila hedvábí je zabito asi tři tisíce larev bource morušového, a to většinou zplynováním nebo uvařením zaživa před tím, než se vylíhnou. Zabíjení larev výrobcům umožňuje získat jedno dlouhé hedvábné vlákno namísto několika oddělených kusů, které by vznikly poté, co by se larva

prokousala z kokonu ven. I zde existují alternativy, a to tzv. mírové hedvábí nebo Ahimsa, ani jedna z nich však u nás ovšem k dostání není.

Krutosti není ušetřen ani proces získávání vlny, která je na první pohled odpadním produktem podobně jako lidské vlasy. Není tomu tak. Ovce chované na vlnu jsou sice chovány venku, ale jsou vystaveny celé řadě bolestivých procedur, které lze bez problémů označit jako týrání (například tzv. mulesing, vyřezávání kůže kolem vyměšovacích otvorů a ocasu, aby vlna nebyla znečišťována výkaly). Doporučuji si na internetu dohledat i videa ze samotného stříhání, které má k nějaké idylce zatraceně daleko.

Lokální veganství

Další kroky lze udělat i v oblasti stravování. Existuje celá řada potravin rostlinného původu, které mají velký negativní dopad na zvířata nebo lidi. Díky kampani neziskových organizací panuje docela dobré povědomí např. o problematice palmového oleje; v jeho stínu však zůstává celá řada dalších.

Obecně se dá říci, že každá exotická potravina (tropické ovoce, exotické ořechy) má – zcela logicky – obrovskou ekologickou stopu. Pěstuje se na jiných kontinentech, odkud se musí přepravit, zpravidla tím nejméně šetrným způsobem dopravy – letecky. Někde se musí skladovat, a pokud se nemá zkazit do doby, než se dostane do regálů obchodů, musí se po cestě chladit, což je samo o sobě velice energeticky náročné.

Ekologická stopa bývá veganům vyčítána i u sóji. Neprávem. Drtivá většina sóji na území bývalých deštných pralesů je pěstována jako krmivo pro (evropský) dobytek. Sója jinak bez problémů roste i v našich podmínkách – pěstuje se na jižní Moravě, Slovensku či v Rakousku. Celá řada českých výrobců potravin ze sóji deklaruje či přímo garantuje, že odebírá evropskou sóju (nejčastěji právě rakouskou), v drtivé většině pak v bio kvalitě.

Pokud chcete udělat další krok v etickém životním stylu, zkuste se zamyslet nad tím, co končí ve vašem nákupním košíku, a promyslet, zdali do něj nepustit více lokální produkce. Je do určité míry absurdní snažit se chránit jednotlivá zvířata, ale přitom svým jídelníčkem a životem obecně přispívat k zániku celých druhů.

Neexistuje žádný výživový důvod, proč kupovat exotické ovoce či ořechy. To, co roste v našich zeměpisných šířkách, nám bez problémů poskytne všechny potřebné živiny, a celá řada opomíjených nebo zapomenutých plodin může bez potíží soupeřit s předraženými tzv. superfoods z dovozu.

Jediným důvodem tak může být zvyk a především chuť. Pokud se ale na lokální spotřebu soustředíte, otevře se vám mnohem širší paleta chutí, než si dokážete představit. Nekonečné variace odrůd jablek, hrušek a dalšího místního ovoce vykouzlí daleko širší paletu chutí než unifikované banány či pomeranče.

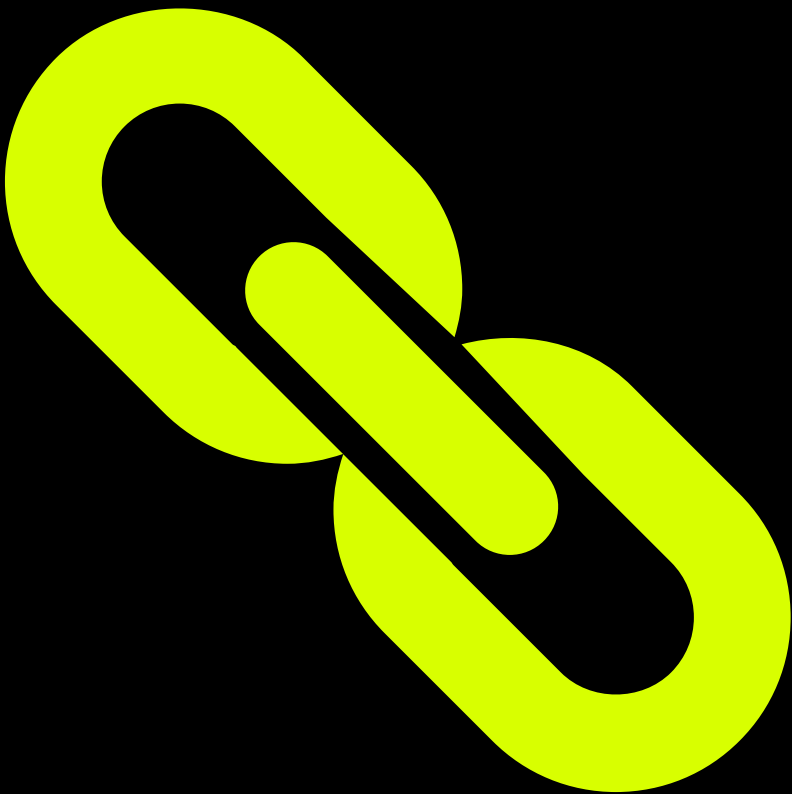


ZÁVĚR

Přechod na veganství není složitý, ale může být těžký. Celý svůj život jste se živili konvenční stravou; vaše tělo je na ni zvyklé a bude nějaký čas trvat, než se na rostlinnou stravu adaptuje (a po pár měsících a letech vám za ni poděkuje zvýšenou výkonností, vyšším množstvím energie atd.). Na nové chutě si musí zvyknout i vaše hlava a na váš nový životní styl vaše ne vždy chápající okolí.

Nebud'te na sebe příliš přísní. Pokud se stane chyba nebo prostě v nějaké situaci sklouznete ke starému způsobu stravování, berte to jako informaci a zamyslete se nad tím, co k takové situaci vedlo a jak se jí vyvarovat. Těšte se z nové cesty a vnímejte, jak se vaše tělo i vnímání mění.

Veganství je skvělý životní styl, díky kterému máte pozitivní vliv na planetu, zvířata i sebe sama každý den. Pojd'te do toho!



ODKAZY

Sociální sítě autora:

www.youtube.com/pavelhoudek

www.facebook.com/instruktorpavelhoudek

www.instagram.com/pavel_houdek

Webové stránky autora:

www.veganka.cz

Facebooková skupina:

www.facebook.com/groups/veganstvi/

Další zdroje

Webové stránky:

www.soucitne.cz

veganskaspolecnost.cz

www.vegazin.cz

www.kosmetikahrou.cz

Foodblogy:

www.veganotic.cz

www.goodmoodspoon.com

www.acotedajis.cz

veganfoodporn.cz



(cc) 2018; některá práva vyhrazena

Autorské dílo Veganství prakticky je licencováno pod licencí Creative Commons Uveďte původ-Neužívejte komerčně-Nezpracovávejte 4.0 Mezinárodní.

Dílo je možné šířit, tzn. kopírovat, distribuovat a sdělovat veřejnosti. Zároveň lze dílo zařadit do souborného díla (např. časopis, sborník) a jako jeho součást jej v nezměněné podobě šířit dál.

Kdykoliv dílo šíříte, je nutno uvést údaje a autorovi a dílu - jméno, název díla a odkaz na původní licenci Creative Commons.

Při šíření díla vám nesmí plynout žádný finanční zisk. Zakazuje se jakkoliv dílo upravovat (tzn. dílo pozměňovat či doplňovat, nebo ho jako celé či jeho část zpracovat s dílem jiným).

KONTAKT NA AUTORA:

p@velhoudek.cz