

Przewodnik po wegetarianizmie

**THE HUMANE SOCIETY
OF THE UNITED STATES**
2100 L Street, NW, Washington, DC 20037
202-452-1100 • www.humansociety.org



Tłumaczenie: **Roman Rupowski**
Opracowanie graficzne, skład: **Wegetarianie.pl**



O wegetariańskim odżywianiu się

Przez stosowanie wegetariańskiej diety można w pozytywny i skuteczny sposób pomóc zwierzętom hodowlanym. W rzeczywistości, każde ograniczenie produktów zwierzęcych w naszej diecie, robi dla zwierząt istotną różnicę.

Bądź z siebie dumny za każdy krok, który robisz w dokonywaniu wyborów żywnościowych i wiedz, że z każdym wegetariańskim posiłkiem, który masz przyjemność spożywać, robisz coś konkretnego dla ochrony zwierząt.

Decyzje, które podejmujemy

DROGI CZYTELNIKU

Wybór żywności może być sprawą bardzo osobistą. To jest twoje ciało, twój organizm i ty decydujesz o tym, co jesz.

Prawdą jest też, że nasze preferencje żywnościowe są kształtowane przez rozmaite czynniki zewnętrzne. Podróżując i poznając inne grupy społeczne można ujrzeć wielką gamę rozmaitych potraw przygotowywanych na różne sposoby.

Ogromna różnorodność kulinarnej tradycji i zwyczajów odzwierciedla podstawową prawdę: preferencje dietetyczne są do pewnego stopnia, wyborami uwarunkowanymi.

Wychowałem się w rodzinie wielokulturowej, pół-greckiej (ze strony mamy) i pół-włoskiej (ze strony ojca). Podobnie jak wiele rodzin w drugim i trzecim pokoleniu, nie byliśmy tak ortodoksyjni w spożywaniu tylko tradycyjnych greckich i włoskich potraw. Jadaliśmy wiele różnych dań kuchni azjatyckiej czy meksykańskiej, a przede wszystkim tzw. tradycyjne potrawy amerykańskie.

Jadaliśmy to, co było popularne w supermarketach i restauracjach. To, co było reklamowane. To, na co mogliśmy sobie pozwolić. Jadaliśmy także to, co polecali nam „eksperci”.

Amerykańskie Towarzystwo na Rzecz Humanitaryzmu – The Humane Society of the United States (HSUS) uważa, że znaczący wpływ na preferencje żywieniowe powinien mieć aspekt etycznego traktowania zwierząt. Tylko w Stanach Zjednoczonych corocznie hoduje się 10 miliardów zwierząt, które są chowane i zabijane w celach żywnościowych – większość z nich hoduje się w pomieszczeniach bez światła słonecznego, w warunkach odosobnienia.

Ze względu na rozwój hodowli przemysłowej i całej niedoli, którą ona powoduje, wybór, jakiego dokonujemy dwa lub trzy razy dziennie, gdy zasiadamy do stołu, ma ogromne znaczenie dla zwierząt. W rezultacie, decydujemy o tym, czy przykładamy rękę do ogromnego brzemienia, jakim jest los zwierząt hodowlanych.

Jako organizacja działająca na rzecz ochrony zwierząt, HSUS ma na celu oddziaływać na ustawodawców, korporacje i osoby indywidualne w celu polepszenia sytuacji w zakresie polityki żywnościowej i preferencji żywieniowych.

Nasza publikacja PRZEWODNIK PO WEGETARIANIZMIE została wydana dla wszystkich ludzi, którzy ze względów etycznych i zdrowotnych chcieliby zmniejszyć konsumpcję produktów zwierzęcych lub całkowicie je wyeliminować ze swojej diety.

Wybór wegetarianizmu lub zmniejszenie spożycia produktów zwierzęcych nie musi oznaczać wyrzeczenia się przyjemności płynącej z jedzenia. Wprost przeciwnie – może uatrakcyjnić przyjemność dobrego jedzenia przez otwarcie się na świat nowych potraw i produktów spożywczych. Co więcej, oznacza to branie odpowiedzialności we własne ręce. Jako istoty ludzkie nie jesteśmy tylko konsumentami, którzy zadowolają swoje zachcianki i żądania. Jesteśmy istotami świadomymi i każdy z nas ma możliwość nie przykładać ręki do okrucieństw związanych z przemysłową hodowlą fermową.

Zwierzęta hodowlane nie są przedmiotami ani towarami – są żywymi istotami, mieszkańcami tej samej Ziemi, z tą samą iskrą życia i z tym samym pragnieniem życia, które posiadają istoty ludzkie. Poprzez lepsze wybory żywieniowe niesiemy światu ideę współczucia, przez co nasze własne życie stanie się bardziej szlachetne.

Wayne Pacelle

Prezydent The Humane Society of the United States



Wayne Pacelle odwiedza uratowaną świnie w schronisku dla zwierząt Poplar Spring.

Jesteśmy istotami świadomymi i każdy z nas ma możliwość nie przykładania ręki do okrucieństw związanych z przemysłową hodowlą zwierząt.

Jedzenie kosztem zwierząt



Każdego roku w Stanach Zjednoczonych 10 miliardów zwierząt hodowlanych zabija się na mięso, jajka i mleko.¹ Podobnie jak psy i koty, które tak chętnie trzymamy w naszych domach, kurczęta, świnie, indyki i krowy obdarzone są indywidualnymi cechami, są ciekawe otoczenia, mają swoje upodobania i uprzedzenia oraz – co najważniejsze – mogą odczuwać radość oraz ból i cierpienie wskutek nudy i frustracji.

Zwierzęta te są rutynowo maltretowane na fermach przemysłowych. **Żadne prawo nie chroni zwierząt przed okrucieństwem, którego muszą doświadczać na fermach. W większości krajów toleruje się stosowanie tradycyjnych praktyk hodowlanych, bez względu na ich okrucieństwo.** Troska o dobro zwierząt hodowlanych zwykle przegrywa z ekonomicznym interesem hodowców, którzy mogą zwiększać zyski przez chowanie większej liczby zwierząt na małej powierzchni i karmienie ich paszą, która powoduje ich szybki wzrost.

Ptaki

Spośród 10 miliardów zwierząt zabijanych co roku w Stanach Zjednoczonych, 95 procent to ptaki. Przytłaczającą większość stanowią brojlery – kurczaki hodowane na mięso, których co godzinę zabija się milion. Ponadto, hoduje się prawie 300 milionów kur-niosek² do produkcji jaj i zabija się na mięso 270 milionów indyków.³



W Stanach Zjednoczonych, 95 procent kur składających jaja zamyka się w drucianych klatkach, tak małych, że ptaki te nie mogą w nich nawet rozłożyć skrzydeł.



Co godzinę zarzyna się milion kurcząt hodowanych na mięso, po spędzeniu ich krótkiego życia w obskurnych pomieszczeniach zanieczyszczonych amoniakiem.

W warunkach naturalnych kurczęta tworzą w swym stadzie więzi społeczne. Mogą wzajemnie się rozpoznawać. Posługują się 24 różnymi odgłosami do przekazywania sobie różnych informacji. Jako żart na konferencjach, które prowadzę, czasem podaję te ich cechy, nie mówiąc, że chodzi o kurczaki, a ludzie myślą, że mówię o małpach.^a
– Chris Evans, profesor psychologii, Uniwersytet Macquaire w Sydney, Australia.

O kurczakach i indykach

W naturze kurczaki żyją w grupach składających się z 30 ptaków i tak jak psy lub inne zwierzęta hierarchizują swoje pozycje społeczne. Przewodnicy stada koordynują ich codzienną aktywność, jak kąpiele w kurzu, poszukiwanie jedzenia, odpoczynek. Ptaki te używają swoich wrażliwych dziobów, tak jak ludzie swoich rąk do odkrywania otoczenia, wybierania pożywienia, karmienia i innych. Ich poszukiwanie pożywienia poprzez drapanie pazurami i dziobanie dziobami odbywa się ponad 10 tysięcy razy dziennie. Inteligentne kurczaki posiadają zmysł komunikacji, który jest tak rozwinięty, że potrafią nim zaalarmować czy drapieżnik zbliża się drogą powietrzną czy lądową.



Również indyki żyją w aktywnych, kompleksowych społecznościach. Ptaki te mogą żyć nawet 12 lat. Mają bardzo silne stopy i nogi do codziennych spacerów w celu poszukiwania jedzenia, skrzydła o rozpiętości nawet do 150 cm i ostre dzioby do skubania. Dzikie indyki mogą biec nawet 40 km na godzinę i latać na krótkie dystanse z prędkością do 90 km na godzinę.

Na fermach przemysłowych dziesiątki tysięcy ptaków hodowanych na mięso zamyka się w pustych klatkach,⁴ w których nie mogą zaspokajać wielu naturalnych zachowań, takich jak budowanie gniazda czy poszukiwanie jedzenia.⁵ Najlepszym przykładem ich złego chowu na fermach jest ich gwałtowny wzrost.⁶ **Przemysł drobiarski wykorzystuje metodę hodowli selektywnej i stosuje hormony wzrostu do produkowania ptactwa, którego ciała „znalazły się na granicy biologicznej wytrzymałości”.**⁷ Do zobrazowania tempa ich wzrostu, można by przytoczyć porównanie, które podał Wydział Rolnictwa Uniwersytetu w Arkansas: „Gdybyś rósł w takim tempie jak kurczak fermowy, to w wieku dwóch lat ważyłbyś 157 kg”.⁸ Wskutek tego 90 procent kurczaków-brojlerów cierpi na bolesne⁹ schorzenia kończyn¹⁰ a 26 procent na chroniczny ból spowodowany chorobą kości.¹¹ Po zaledwie 45 dniach życia kurczaków-brojlerów¹² i po 16 tygodniach życia indyków,¹³ ptaki te osiągają wagę rynkową. W momencie ich pełnego rozwoju hodowcy w pośpiechu łapią zwierzęta, powodując obrażenia i złamania kości, bioder i skrzydeł oraz krwotoki wewnętrzne.¹⁴ Stłoczonym w poustawianych w ciężarówkach jedna na drugiej klatkach, ptakom nie daje się żadnego pożywienia, wody ani nie chroni ich od ekstremalnych temperatur podczas podróży do rzeźni.¹⁵

Podobnie jak ptaki hodowane na mięso, kury-nioski doświadczają rozmaitych cierpień, zaraz po urodzeniu. Kurczęta płci męskiej traktuje się jako niechciany produkt uboczny, gdyż nie mogą znosić jaj i nie można z nich produkować mięsa. **Co roku miliony z nich zagazowuje się, zgniata się ich ciała, lub też wrzuca do koszy na śmiecie, gdzie giną z wycieńczenia bądź uduszenia.**¹⁶ Większość kurcząt płci żeńskiej zostaje boleśnie okaleczona bez znieczulenia.¹⁷ Końcówki ich dziobów odcina się rozżarzoną ostrzem, co sprawia im potem trudności w chwytaniu pożywienia.¹⁸

Około 95 procent¹⁹ kur-niosek hodowanych na amerykańskich fermach przemysłowych trzyma się w małych, zamkniętych klatkach, poustawianych rzędami po kilka pięter. **Nioski mają mniej przestrzeni do życia niż wynosi powierzchnia kartki papieru listowego,**²⁰ na której śpią, jedzą i składają jaja. Ten system intensywnej hodowli – przypuszczalnie największego źródła frustracji dla kur hodowanych w systemie klatkowym, uniemożliwia im budowanie gniazd i nie pozwala na zaspokajanie innych naturalnych zachowań, takich jak kąpiele w kurzu i szukanie pożywienia.²¹ **Podczas gdy w wielu krajach stopniowo przestaje się stosować klatkową metodę hodowli, amerykańscy producenci jaj wciąż zapelniają kurami klatki, tak małe, że ptaki nie mogą w nich nawet rozłożyć skrzydeł.**²²

Po upływie dwóch lat, kury-nioski przestają przynosić zysk. Wyciąga się je wówczas z klatek, często łamiąc im kończyny²³, gdyż pracownicy chwytają nawet po siedem ptaków za jednym razem.²⁴

Podobnie jak w przypadku kurczaków-brojlerów indyków, składające jaja nioski stłaczane są do klatek w ciężarówkach. Nie podaje się im pożywienia, wody ani nie chroni przed ekstremalnymi temperaturami podczas ich podróży do rzeźni.²⁵

W zakładach drobiarskich, gdzie zabijane są kurczaki, ptaki przypina się nogami do klamer taśmociągów. **W Stanach Zjednoczonych nie istnieją przepisy prawa, które wymagałyby, aby ptaki zostały pozbawione świadomości (ogłuszone) przed ich zarżnięciem, gdyż drób jest wyłączony z Ustawy o Humanitarnych Metodach Uboju.**²⁶ Ich gardła przecina się zatem ręcznie lub maszynowo. Linia produkcyjna w zakładach drobiarskich pracuje z wydajnością do 8400 kurcząt na godzinę. Częste są przypadki niedokładnego przecięcia gardła przez automatyczną obcinarkę i niektóre ptaki trafiają żywe i świadome do zbiorników z wrzątkiem, w których pozbawia się ich piór.²⁷



Kaczki i gęsi hodowane na pasztet nazywane pate de foie gras są karmione w bestialski sposób, spożywając nienaturalne ilości pożywienia. Ich wątroby zaczynają puchnąć i osiągają dziesięciokrotnie większy rozmiar niż zdrowa wątroba.

Czyż nie istnieją przepisy prawa, które chroniłyby zwierzęta hodowlane?

Od życia w chlewie, oborze czy na fermie, aż do śmierci w rzeźni, zwierzęta hodowane na mięso, jaja i mleko chowane są w warunkach pełnych niedoli i cierpienia. I, co może być jeszcze bardziej bulwersujące, to okrucieństwo jest całkowicie legalne.

Nie ma żadnych przepisów prawa, które regulowałyby traktowanie miliardów zwierząt hodowanych na żywność i bez względu na to jak bardzo okrutne mogą być pewne praktyki hodowlane, ich stosowanie jest całkowicie legalne.

Świnie

Świnie są inteligentnymi, tworzącymi silne związki społeczne zwierzętami. Tymczasem, ich hodowcy traktują ponad 100 milionów świń²⁸ zarzynanych corocznie w Stanach Zjednoczonych jak maszyny do produkowania mięsa lub prosiąt.

Maciory – świnie płci żeńskiej, bardzo cierpią wskutek intensywnego cyklu rodzenia potomstwa w warunkach całkowitego uwięzienia. Podczas czteromiesięcznej ciąży ponad 60-70 procent²⁹ macior trzyma się w pustych „klatkach porodowych” – mających wymiary 61 x 210 cm metalowych przegrodach³⁰ – tak małych, że zwierzęta nawet nie mogą się w nich obrócić. **Podczas gdy klatki porodowe zostały już w wielu krajach zakazane, ich stosowanie jest wciąż standardową praktyką w amerykańskim przemyśle wieprzowym.**

Przed wydaniem na świat potomstwa, maciory umieszczane są w równie ciasnych „prosięcych klatkach” – przegrodach zaprojektowanych tak, by odgradzały matkę od prosiąt.



Wielu ludzi uważa, że świnie są tak samo albo nawet bardziej inteligentne niż psy. Profesor Stanley Curtis z Uniwersytetu Pensylwania przeprowadził badania, które potwierdziły, że świnie potrafią werbalnie komunikować się, a nawet grać w gry komputerowe używając joysticka przy pomocy swojego nosa.

W naturze zwierzęta te wybierają życie w grupie społecznej, z którą są tak związane, że jej członkowie śpią razem ściśnięte na małej powierzchni. Spędzają wiele godzin na poszukiwaniu pożywienia, a wykorzystują ku temu świetnie przystosowane i wrażliwe nosy. Potrafią dzięki temu znaleźć z łatwością owoce, korzenie, grzyby czy trawy, robaki, węże i grzyzie.

Więź pomiędzy matką a prosięciem jest bardzo silna. Przed wydaniem na świat potomstwa maciory zwykle budują specjalne gniazda, w których mogą później wychowywać, karmić i chronić swoje potomstwo. Dzikie świnie zazwyczaj są bardzo wybredne co do miejsca narodzin swoich dzieci, w szczególności jego lokalizacji i jakości. Maciora jest w stanie przewędrować od 5-10 kilometrów w celu znalezienia najlepszego miejsca lub spędzić ponad 10 godzin na jego zbudowanie.

Po przedwczesnym zakończeniu karmienia prosiąt³¹, cykl wydawania na świat potomstwa zaczyna się u macior od nowa. Po pięciu lub sześciu miotach w ciągu czterech lat,³² maciory zostają wysłane do rzeźni.

Świnie hodowane na mięso przechodzą bolesne okaleczenia, włączając w to sterylizację i ucinanie ogonów, oczywiście bez znieczulenia.³³ Przez sześć miesięcy żyją w zamknięciu w brudnych zagrodach aż osiągną wagę rynkową 120 kg.³⁴ Podobnie jak w przypadku drobiu, świniom nie podaje się pożywienia, wody ani nie chroni przed ekstremalnym zimnem lub gorącem podczas ich transportu do rzeźni.

Zgodnie z Ustawą o Humanitarnych Metodach Uboju świnie i inne zwierzęta hodowlane muszą być ogłuszane przed zabiciem.³⁵ Tymczasem, raport opracowany w styczniu 2004 roku przez Główny Urząd Statystyczny na zlecenie amerykańskiego ministerstwa rolnictwa, pokazał, że niektóre zwierzęta są wciąż świadome, gdy wieszają się je do góry nogami i podryza gardła.³⁶



Po wydaniu na świat potomstwa, świnię-matkę umieszczane są w „prosięcych klatkach”, w których nawet nie mogą się obrócić. Metalowa przegroda oddziela te naturalnie troszczące się o potomstwo matki od ich młodych.

Świnie mają rozwiniętą zdolność percepcji. Nawet bardziej niż psy...^b
– dr Donald Broom, Uniwersytet w Cambridge, Szkoła Weterynarii.

Bydło

W Stanach Zjednoczonych hoduje się około 35 milionów bydła na wołowinę,³⁷ 9 milionów krów mlecznych³⁸ i milion cieląt na cielęcinę.³⁹

Większość bydła hodowanego na wołowinę jest boleśnie okaleczana podczas zabiegów wykonywanych bez znieczulenia⁴⁰ takich jak sterylizacja, ucinanie rogów i znakowanie.⁴¹ Przez siedem miesięcy cielęta wypasa się na pastwiskach,⁴² a potem przewozi do specjalnych zagród,⁴³ w których są tuczone nienaturalną dietą. W ciągu sześciu miesięcy osiągają wagę rynkową 540 kg⁴⁴, wówczas zawozi się je na rzeź – bez jedzenia i bez wody, często w ekstremalnych temperaturach.

Krowy mleczne co roku przechodzą cykle sztucznego zapłodnienia, zmechanizowanego dojenia przez okres 10-12 miesięcy⁴⁵ (włączając 7 miesięcy z 9-miesięcznego okresu ciąży) i wydają na świat potomstwo. **Krowom często podaje się antybiotyki i hormony, aby uzyskać możliwe najwięcej mleka.** Ten rygorystyczny cykl nadmiernie obciąża organizmy krów, które uważa się za „produktywne” tylko przez dwa lata⁴⁶, a zabija się gdy mają cztery lata.⁴⁷

Produktem ubocznym przemysłu mleczarskiego jest cielę, które krowa rodzi zwykle co roku. Po kilku dniach od narodzenia, cielęta odłącza się matek.⁴⁸ Cielęta płci żeńskiej zwykle przeznaczają się na krowy mleczne, a płci męskiej sprzedaje się hodowcom cielęciny. **W rzeczywistości, hodowla cielęciny nie mogłaby istnieć bez przemysłu mleczarskiego.** Cielęta hodowane na cielęcinę trzymają się w zamkniętych, pojedynczych zagrodach, tak małych, że nie mogą się w nich obrócić przez całe swoje czteromiesięczne życie, zanim zostaną przeznaczone na rzeź.⁴⁹ Cielęce zagrody są znane jako jedna z najokrutniejszych metod hodowli. **Podobnie jak klatkowa metoda hodowli i metoda klatek porodowych, cielęce klatki są stopniowo eliminowane w krajach Unii Europejskiej, tymczasem metody te wciąż stosuje się w Stanach Zjednoczonych.**

Krowy przechodzą podobne cierpienia jak świnię podczas ich transportu i rzezi.

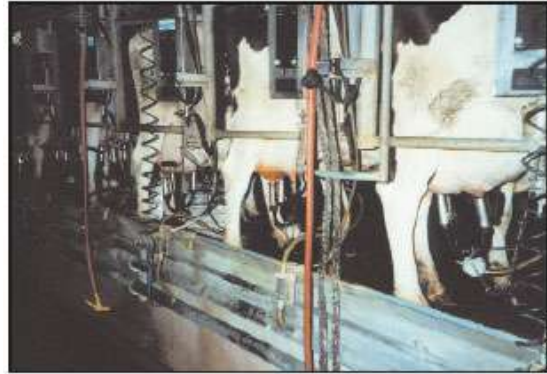


Cielaki chowane na cielęcinę żyją i rozwijają się w pojedynczych boksach, tak małych, że nie mogą się w nich nawet obrócić. Po 16 tygodniach od ich urodzenia trafiają na rzeź.

Bydło – włączając w to krowy, jałówki, woły, byki i cielęta są całkowitymi indywidualistami. Naukowcy odkryli, że mimo tego zawierają i żyją w przyjaźniach. Potrafią przebywać w towarzystwie trzech innych zwierząt tworząc z nimi grupę społeczną. Zwierzęta w tej grupie lubią spędzać razem czas, zazwyczaj oporządzać i lizać się wzajemnie, Będą odrzucać te zwierzęta, które nie są częścią grupy. I podobnie jak większość zwierząt, krowy mogą doświadczać silnych emocji takich jak: ból, strach czy niepokój.

Tak jak psi, krowi ogon wskazuje w jakiej kondycji i humorze są te zwierzęta. Jeśli ich ogon zwisa prosto w dół, zwierzę jest spokojne i zrelaksowane, jeśli jednak znajduje się między nogami zwierzę może być chore, zmarznęte lub wystraszone. Zawinięty ogon oznacza natomiast dobry humor, co je spotykane u tego rodzaju społecznych indywidualności.

Krowy mleczne hodowane w gospodarstwach są sztucznie zapładniane i dojone przez 10-12 miesięcy każdego roku. Gdy ich produktywność zmniejszy się zostają wysłane na rzeź.



Czyż hodowcy nie muszą dobrze traktować zwierząt po to, by były produktywne?

Przedstawiciele rolnego biznesu często twierdzą, że w interesie hodowców leży dobre traktowanie zwierząt. Ich częstą wymówką jest to, że „tylko szczęśliwe zwierzęta mogą być produktywne”. Jednak, jak wyjaśnia ekspert ds. hodowli fermowych Donald Broom, dążenia zmierzające do uzyskania wcześniejszego i szybszego wzrostu, większej produkcji, wydajniejszego wykorzystania paszy i zwiększenia płodności, powodują u zwierząt niektóre z najgorszych problemów rozwojowych.^c

Według eksperta ds. hodowli drobiu, Joya Mencha, obecnie wiadomo jest, że dobra produktywność i zdrowie zwierząt nie koniecznie idą ze sobą w parze. Produktywność często mierzy się współczynnikiem przypadającym na dane stado (np. ilością jaj lub wagą jaj składanych przez kurę-nioskę). Poszczególne zwierzęta mogą znajdować się w kiepskim stanie, nawet gdy produktywność danego stada jest wysoka.^d

O zwierzętach morskich

Ziemia jest domem dla zwierząt morskich przez przeszło 480 miliardów lat. Obecnie można rozróżnić wiele różnych ich typów, również takich, które żyją tylko kilka tygodni, a nawet 50 lat lub dłużej.

Ryby są fascynującymi stworzeniami. Niektóre ryby posiadają kubeczki smakowe na ustach, a inne używają ust do budowania „domów” czy wychowywania potomstwa. Dla przykładu niektóre męskie odmiany ryb noszą ikrę w swoich paszczach, aż do momentu pęknięcia skorupki. Inne natomiast otwierają usta i pozwalają potomstwu pływać w ich wnętrzu, gdy ich bezpieczeństwo jest zagrożone.

Skorupiaki, tak jak krewetki, homary i niektóre gatunki krabów są charakteryzowane ze względu na ich połączenia szczypec i twardość skorupy. Homary żyją ponad 15 lat, a niektóre z nich nawet 100. Większość dorosłych homarów żyje na powierzchni od 3 do 200 metrów przestrzeni morskiej. Pomimo ich kiepskiego zmysłu wzroku potrafią nawigować w ciemnych i zaciemnionych powierzchniach. Posługują się zmysłem wrażliwości, które w postaci wąskich włosków pokrywają ich całe ciało. Skorupiaki posiadają również „wrażliwe włoski” wewnątrz szczypec, które powodują odczucia podobne do wrażeń odczuwalnych za pomocą naszych kubków smakowych. Jeśli homary przepadają za jakimś smakiem, owe detektory smakowe potrafią wyszukać ich ulubiony przysmak.



Zwierzęta morskie

Zawodowi rybacy powszechnie używają różnego rodzaju technik, od sieci długich na kilka kilometrów wyposażonych w metalowe haczyki, po ogromne płachty rybackie. Wszystko po to, aby złapać dziesiątki tysięcy stworzeń za jednym razem.⁵⁰ Gdy ryby zostają wyciągnięte na powierzchnię, wiele z nich doświadcza zjawiska dekompresji i ich organy wewnętrzne mogą pękać.

Sieci rybackie łapią wszystko, co spotkają na swej drodze: ryby, żółwie morskie, ptactwo i inne. **Departament Żywności i Rolnictwa Organizacji Narodów Zjednoczonych szacuje, że jedna czwarta wszystkich zwierząt morskich złapanych w sieci, ginie jako niechciany produkt uboczny, który został złapany przypadkowo.** W ten sposób ginie rocznie ponad 300 tysięcy żółwi morskich, delfinów, fok i innych zwierząt, które przypadkowo zaplątały się w sieci rybackie i zostały wyłowione na pokład.⁵¹

Kolejnym problemem jest hodowla ryb na skalę przemysłową, która jest najszybciej rozwijającą się gałęzią agrobiznesu na świecie. Ponad jedna trzecia wszystkich stworzeń morskich zjadanych w Stanach Zjednoczonych, tj. prawie 400 milionów kg, pochodzi obecnie z takich hodowli⁵², które, jak się uważa, są „morskim odpowiednikiem fermowej hodowli brojlerów”.⁵³



Ryby złapane w sieci cierpią, gdy zostają szybko wyciągane na powierzchnię wody.

W rolnictwie prowadzonym na skalę przemysłową, produktywność i troska o zwierzęta nie idą ze sobą w parze. Kiedy produktywność jest wskaźnikiem ekonomicznym i decyduje o opłacalności danego przedsięwzięcia, wówczas dobro poszczególnych zwierząt jest ignorowane.
– dr Bernard Rollin, etyk rolnictwa.⁶



Jedzenie dla zdrowia

Każdego roku coraz więcej Amerykanów cierpi z powodu otyłości, chorób serca, raka, cukrzycy, zawałów i nadciśnienia. **Wybierając pożywienie wegetariańskie i rezygnując z mięsa, jajek i nabiału, nie tylko pomagamy zwierzętom i środowisku naturalnemu, ale pomagamy również naszemu zdrowiu.**

Co mówią eksperci ds. żywienia o diecie wegetariańskiej?

Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne (The American Dietetic Association), główna instytucja dietetyczna, która jest autorytetem w Stanach Zjednoczonych, oznajmia, że: „zrównoważona, odpowiednio zaplanowana dieta wegetariańska jest zdrowa, zawiera wszystkie potrzebne składniki odżywcze i przynosi korzyści zdrowotne w zakresie profilaktyki i terapii niektórych chorób. **Dobrze zaplanowana dieta wegańska i inne rodzaje diet wegetariańskich są odpowiednie dla wszystkich etapów życia człowieka, w tym ciąży, laktacji, okresie niemowlęcym, dzieciństwie i starości.**



Stwierdzono, że wegetarianie mają niższy wskaźnik masy ciała niż niewegetarianie, jak również rzadziej umierają wskutek wieńcowej choroby serca. U wegetarian stwierdzono mniejszy poziom cholesterolu we krwi. Wegetarianie w mniejszym stopniu zapadają na nadciśnienie, cukrzycę drugiego stopnia, raka prostaty czy jelita grubego.¹

Podstawowe składniki odżywcze w diecie wegetariańskiej



W czasie studiów nad wegetarianizmem wykazano, że dieta, która polega jedynie na wykluczeniu produktów zwierzęcych z diety, nie zapewnia automatycznie dobrego zdrowia. Podobnie jak przy ustalaniu jadłospisu, ważne jest, aby poznać podstawowe informacji o wartościach odżywczych.

Aktywność fizyczna, unikanie żywności obfitującej w tłuszcz nasycony i cholesterol oraz jądanie odpowiedniej ilości świeżych owoców i warzyw jest dobrą poradą dla każdego. Na szczęście, nie jest to trudne dla większości wegetarian. Poniżej podajemy podstawowe informacje żywieniowe, o których warto wiedzieć:

Kwasy tłuszczowe Omega 3. Służą rozwojowi zdrowego serca i naczyń krwionośnych. Możemy zaopatrzyć się w odpowiednie źródła tej substancji, jadając orzechy włoskie, zmielone nasiona lnu, olej lniany, olej z nasion konopi oraz różnego rodzaju ich suplementy.

Witamina B12. Niewegetarianie spożywając produkty zwierzęce naturalnie zaopatrują się w tę witaminę, która jest wytwarzana przez pewną bakterię w ciałach niektórych zwierząt. Wegetarianie, aby zaopatrzyć swoje organizmy w odpowiednią ilość B12, mogą przyjmować dostępną powszechnie multiwitaminę lub witaminę B12 czy też spożywać wzbogacone witaminami płatki śniadaniowe lub mleko sojowe.

Witamina D

Ta witamina jest istotna dla zdrowia naszych kości. Witamina D jest produkowana w organizmie człowieka, w czasie gdy opalamy się na słońcu. Spędzanie pewnej ilości czasu na świeżym powietrzu bez środków przeciwsłonecznych (np. w kremach), a w miesiącach zimowych spożywanie żywności wzbogaconej witaminą D lub przyjmowanie suplementów, jest dobre dla każdego, bez względu czy jest wegetarianinem, czy nie.

Białka

Powszechnym mitem dotyczącym diety wegetariańskiej jest pogląd, że dieta ta nie zawiera wystarczającej ilości białka. Liczne badania pokazały, że jest to niezgodne z prawdą. Spożywanie odpowiednio kalorycznej, w miarę zróżnicowanej żywności pochodzenia roślinnego, dostarczy nam odpowiedniej, wystarczającej ilości białek.

Żelazo

Pierwiastek ten jest niezbędny w procesie transportowania tlenu w całym krwioobieg. W ekstremalnych przypadkach niedobór żelaza może prowadzić do chronicznego przemęczenia i innych dolegliwości. Na szczęście, żelazo jest dostępne w źródłach pozazwierzęcych. Dla lepszej absorpcji żelaza zaleca się spożywanie produktów bogatych w witaminę C, takich jak owoce cytrusowe czy papryka.

Wapń

Każdy wie, że potrzebujemy wapnia, aby mieć silne kości, lecz większość ludzi nie wie o tym, że ryzyko osteoporozy można zmniejszyć przez zredukowanie ilości sodu w diecie, regularne jedzenie więcej owoców i warzyw, większą aktywność fizyczną i dostarczanie organizmowi witaminy D korzystając ze światła słonecznego lub żywności wzbogaconej tą witaminą.



Czy ryby są zdrowe?

Przedstawiciele biznesu rybnego zachwalają korzyści ze spożywania ryb, natomiast nie mówią o tym, że mięso ryb może zawierać wysokie dawki rtęci i innych toksycznych substancji pochodzących z zanieczyszczeń przemysłowych, które mogą być ryzykowne dla naszego zdrowia.

Czy kurczaki to zdrowa żywność?

Mięso kurczaków obfituje w tłuszcz i cholesterol, i może zawierać duże dawki arsenu, którym farmerzy karmią ptaki, powodując tym samym ich szybszy wzrost.

Cholesterol i tłuszcz. Mięso kurczaków zawiera relatywnie więcej cholesterolu niż wołowina i taką samą co ona ilość tłuszczu. Nawet gdy odrzuci się skórę kurczaka oraz ciemniejsze mięso i zastosuje odpowiednią metodę gotowania, mięso kurczaka wciąż będzie zawierać ponad 23 procent tłuszczu.

Arsenik. Po zbadaniu pięciu tysięcy próbek mięsa kurczaków, eksperci z Narodowego Instytutu Zdrowia (National Institutes of Health) i rządowej Inspekcji Bezpieczeństwa Żywności (USDA's Food Safety Inspection Service) odnotowali alarmująco wysoki poziom arsenu w mięsie brojlerów.^b W rzeczywistości, ilość arsenu znaleziona w mięsie kurczaków przekraczała od 6 do 9 razy dopuszczalne normy ustanowione przez Amerykańską Agencję Ochrony Środowiska (U.S. Environmental Protection Agency) dla wody pitnej. **Kosz wypełniony kurzym mięsem w typowej restauracji fast-food miałby nawet 50 razy więcej arsenu niż jest to przewidywane w szklance wody.**^c

Dieta obfitująca w cholesterol i tłuszcz nasycony zwiększa ryzyko zawału, chorób serca i niektórych form raka. Przeciwstawia się temu dieta zawierająca duże ilości warzyw i owoców, chroniąca przed zawałem, chorobami serca, cukrzycą i niektórymi odmianami raka, jak raka jelita grubego czy prostaty oraz przypuszczalnie raka piersi, płuc i trzustki. Produktami, które zawierają najwięcej cholesterolu i tłuszczów nasyconych są przede wszystkim mięso, nabiał i jajka. Poza pozytywnymi efektami zdrowotnymi stosowanie diety pozbawionej produktów zwierzęcych jest również korzystne dla naszej planety i reszty jej mieszkańców.

– eksperci HSUS - dr med. David O. Wiebers, przewodniczący rady dyrektorskiej oraz dr med. Jennifer Leaning, przewodnicząca rady Komisji Międzynarodowej.

Produkty wegetariańskie bogate w białko

Migdały, czarna fasola, brązowy ryż, orzechy nerkowca, soczewica, groch włoski, soja, mleko sojowe, masło orzechowe, nasiona słonecznika, tofu, wegetariańskie hot dogi i burgery.



Produkty wegetariańskie bogate w żelazo

Czarna fasola, otręby pszenne, orzechy nerkowca, groch włoski, soczewica, płatki owsiane, pestki dyni i słonecznika, rodzynki, soja, mleko sojowe, szpinak, tofu, sok pomidorowy, chleb razowy z pełnego przemiału.

Produkty wegetariańskie bogate w wapń

Migdały, czarna fasola, brokuły, sok pomarańczowy wzbogacony w wapń, kapusta włoska, orzechy nerkowca, sezam, soja, mleko sojowe, tofu.





Żywność na rzecz środowiska naturalnego

Gospodarstwa przemysłowe hodują coraz więcej zwierząt, co ma poważny wpływ na stan środowiska, powodując jego zanieczyszczenie wyczerpywanie się zasobów naturalnych..

Toksyny, chemikalia, trujące gazy i niezliczone ilości odchodów zwierzęcych, zanieczyszczają glebę, wodę i powietrze, powodując wielką degradację środowiska naturalnego i pogorszenie się zdrowia publicznego.

Marnotrawstwo ziemi i żywności

Prawie 10 procent powierzchni łąd USA jest wykorzystywane do uprawy paszy dla zwierząt hodowanych na mięso, a kolejne 32 procent przeznacza się na wypas bydła. Powoduje to, że hodowla zwierząt jest gałęzią gospodarki, która zajmuje największy obszar łąd w Stanach Zjednoczonych.¹ Do wyprodukowania kilograma mięsa, jajek czy mleka potrzeba od 1,5 do 6 kg wysokobiałkowej paszy, w zależności od gatunku.² Do produkcji zwierzęcej zużywa się przy okazji znacznie więcej wody, filtrów wodnych i energii niż zużyłoby się do prostej plantacji roślinnej. Na przykład, do produkcji mięsa kurzego potrzeba 14 razy więcej energii i 40 procent więcej ziem uprawnych niż na wyprodukowanie soi.³

Zanieczyszczenie powietrza, wody i ziemi

Corocznie w Stanach Zjednoczonych zwierzęta hodowlane wytwarzają 1,4 miliarda ton odchodów.⁴ Większość z tych fekaliów przenika do pobliskich ekosystemów, niszcząc środowisko naturalne i dzikie zwierzęta je zamieszkujące:

- W 2006 roku Premium Standard Farm została zmuszona do zapłacenia 4,5 miliona dolarów odszkodowania za spowodowanie szkód na rzecz 3 rodzin zamieszkałych w gospodarstwach stanu Missouri.⁵
- Około 13 procent studni z wodą pitną w środkowo-zachodniej części USA zawiera niebezpieczny poziom azotanów, pochodzących z nawozów i zwierzęcych fekaliów.
- W 2001 roku Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska (U.S. Environmental Protection Agency) zmusiła właścicieli pięciu gospodarstw przemysłowych hodujących świnię, do dostarczania wody butelkowanej dla okolicznych mieszkańców, gdyż działalność ich gospodarstw skażyła wodę pitną w okolicy.⁶
- Badania przeprowadzone w 1997 roku wykazały, że 82 procent hodowli zwierzęcych nadmiernie zanieczyszcza środowisko azotanami, a ponad 64 procent ferm drobiu związkami fosforu.⁷
- Ostatni raport Fundacji Zatoki Chesapeake wykazał, że głównym źródłem zanieczyszczeń w Zatoce są odchody pochodzące z kurzych ferm.⁸
- W jednym z raportów Amerykańskiego Senatu czytamy: „Wycieki płynnych odpadów zwierzęcych bezpośrednio do wody mają natychmiastowy wpływ na środowisko naturalne, powodując zagładę ryb i innych organizmów wodnych”.⁹
- Jak wykazała jedna z ekspertyz: w latach 1990-2000 odchody zwierząt hodowlanych w 74 procentach przyczyniły się do śmierci ryb przynosząc im większą zagładę niż zanieczyszczenia komunalne i przemysłowe razem wzięte.¹⁰
- Przemysłowa hodowla ryb poprzez stosowanie środków chemicznych, a także utylizację odpadów powoduje znaczne zanieczyszczenie środowiska naturalnego.¹¹

Marnotrawstwo energii

Stosowanie diety opartej na produktach roślinnych wymaga zużycia o wiele mniej energii niż typowa dieta amerykańska, która obfituje w produkty zwierzęce.

Dla zobrazowania tego, zobaczymy, o ile więcej zasobów naturalnych trzeba zużyć, aby wyprodukować pół kilograma przetworzonego białka zwierzęcego w porównaniu z pół kilogramem przetworzonego białka sojowego (*patrz tabela poniżej*).

Zasoby naturalne	Aby wyprodukować pół kilograma przetworzonego białka soi	Aby wyprodukować pół kilograma przetworzonego białka mięsa
Ziemia	1	6-17
Woda	1	4,4-26
Paliwa	1	6-20

W tej tabeli przyjęto współczynnik 1 dla ilości potrzebnej do wyprodukowania pół kilograma przetworzonego białka sojowego, natomiast ilość potrzebna do wyprodukowania pół kilograma przetworzonego białka zwierzęcego różni się odpowiednio do kategorii.

Gospodarstwa przemysłowe a zdrowie publiczne

- W 1999 roku badania prowadzone na Uniwersytecie w Północnej Karolinie wykazały, że u ludzi zamieszkujących okolice gospodarstw hodujących sześć tysięcy świń, w porównaniu z mieszkańcami, którzy nie mieszkali w pobliżu tak dużych hodowli, częściej występują bóle głowy, katar, infekcje gardła, kaszel, biegunki i podrażnienia oczu.^a
- Ostatnie badania wykazały, że dzieci, które uczęszczają do szkół położonych blisko hodowli świń cierpią na zaawansowany stopień astmy.^b
- W lutym 2002 roku, Stanowy Uniwersytet Iwoa opublikował obszerny raport wykazujący, że złoża amoniaku i wodoru emitowane są z wielkich gospodarstw powodują ryzyko dla zdrowia. Raport zaznaczył również, że politycy ze stanu Iwoa powinni opracować standard jakości czystości powietrza, który zatrzymałby emisję gospodarczych nieczystości.^c

W styczniu 2004 roku Amerykańskie Stowarzyszenie Zdrowia Publicznego opublikowało rezolucję ostrzegającą urzędników rządowych przed akceptowaniem działalności dużych gospodarstw przemysłowych. Jakość powietrza w okolicach tego typu gospodarstw jak tak kiepska, że wielu jej mieszkańców ma problemy z oddychaniem, nudności, bóle głowy.^d



Rozlewiska fekaliiów gromadzące odpady hodowli zwierzęcej, mogą przenikać i zanieczyszczać okolice grunty i wodę.



Amerykański Senatu odnotował w swoim raporcie, że wycieki płynnych odpadów zwierzęcych bezpośrednio do wody mogą powodować odór, śmierć ryb i pogorszenie jakości wody”.^e



Lasy tropikalne karczowane są na produkcję paszy lub z powodu posiewu pastwisk dla zwierząt hodowlanych. Utrata tych lasów oznacza flory i fauny, będących naturalnym siedliskiem innych zwierząt.

Według raportu Departamentu Żywności i Rolnictwa Organizacji Narodów Zjednoczonych hodowla przemysłowa powoduje więcej zniszczeń niż samochody osobowe i ciężarówki.

Co mówią ekolodzy?

Unia Zaniepokojonych Naukowców –

Przez ostatnich 50 lat sposób, w jaki karmi się zwierzęta, zmienił się dramatycznie, ze szkodą tak dla zwierząt jak i dla ludzi. Wielu ludzi jest zaskoczonych, gdy odkrywa, że większość zwierząt nie jest hodowana w naturalnych gospodarstwach, a żywność, którą spożywają pochodzi z zatłoczonych fabryk zwierzęcych. Wśród ludzi panuje również brak świadomości na temat sposobów żywienia tych zwierząt.

Rada Obrony Źródeł Naturalnych –

Fabryki zwierzęce, produkujące żywność na skalę masową przy użyciu taśm montażowych, szkodzą życiu, ludzkiemu zdrowiu i ekosystemowi. Ogromne gospodarstwa przemysłowe produkują wielkie ilości odpadów, które powodują nieodwracalne szkody dla środowiska.

Towarzystwo Walki o Naturalne Źródła Wody –

Głównym problemem amerykańskiego przemysłu mięsnego jest ich przejęcie przez właścicieli nastawionych na zysk i nie przestrzegających żadnych reguł. Zwierzęta w halach przemysłowych są traktowane z niewyobrażalnym i nieustającym okrucieństwem. Te mięsne przetwórnice produkujące ogromne ilości niebezpiecznych zanieczyszczeń, niszczą amerykański krajobraz i powodują skażenie wody, a także prowadzą do upadku małych gospodarstw rodzinnych i wiejskich społeczności.

Klub Sierra – Gospodarka zwierzęca praktykująca przystosowanie naturalnych sposobów kamienia zwierząt pozostaje w harmonii z gospodarstwami nie zanieczyszczającymi środowiska.

Instytut Obserwacji Świata – Nauka o środowisku dowodzi, że stało się oczywistym, iż ludzki apetyt na mięso zwierzęce powoduje użycie przemocy, a także faktycznie wpływa na główne kategorie zniszczeń naturalnych środowiska – karczowanie lasów, erozja, niedobór wody naturalnej, zanieczyszczenia wody i powietrza, zmiany klimatu, biodegradacja, destabilizacja społeczna i rozprzestrzenianie się chorób.

Komisja Rozwoju Narodów

Zjednoczonych – Raport Międzynarodowego Instytutu Zarządzania Wodą, zauważył, że ponad 840 milionów ludzi na całym świecie nie ma świadomości w rozwoju i produkcji większej ilości jedzenia, zmniejszając przy tym zużycie wody. Raport ten wskazuje, że w krajach rozwiniętych zużywa się 550 litrów wody do produkcji wystarczającej ilości mąki potrzebnej do wyrobienia jednego bochenka chleba, i aż do 7 tysięcy litrów wody do wyprodukowania 100 gramów wieprzowiny.

Departament Żywności i Rolnictwa

Narodów Zjednoczonych – W swoim raporcie Departament alarmuje, iż sektor trzody chlewnej jest jednym z dwóch najbardziej znaczących sektorów powodujących bezpośrednio najpoważniejsze problemy ekologiczne w skali tak i lokalnej jak i globalnej. Raport sugeruje wobec tego stworzenie linii politycznej skupiającej się na takich problemach jak: degradacja ziemi, zmiany klimatyczne, zanieczyszczenie powietrza i wody, degradacja biosfery. Wkład sektora trzody chlewnej w problemy ekologiczne występuje w skali masowej. Wpływ ten jest tak poważny, że powinien zostać uznany jako alarmujący.



Pora na zmianę

Jeśli chcesz pomóc zwierzętom, środowisku naturalnemu lub własnemu zdrowiu, **przestawienie się na wegetarianizm może odbyć się w ciągu jednego dnia lub może trwać dłużej, jeśli potrzebujesz na to więcej czasu.** Dla niektórych ludzi sama myśl o zmianie swych nawyków żywieniowych może być zatrważająca, jednak to nic trudnego, o czym świadczą poniższe wskazówki.

Krok pierwszy: wprowadzaj zmiany

Jeśli przyjrzyś się swojemu tygodniowemu menu, prawdopodobnie zobaczysz te same potrawy pojawiające się kilka razy. A zatem przez dwa dni w tygodniu spożywaj swoje ulubione dania i okraś je trochę wegetariańskimi produktami. Dodaj do nich pieczoną fasolkę lub grilowane warzywa. Zamiast tłustej śmietany, dodaj łyżkę guacamole lub salsy. Zastąp sos mięsny, którym polewasz spaghetti, keczupem lub sosem tabasco. Poszukaj w sklepach burgerów i hot-dogów w ich wielu bezmięsnych odmianach. **Po dwóch tygodniach, będziesz na dobrej drodze!**

Krok drugi: bądź odkrywcy

Teraz, gdy przeszedłeś przez krok pierwszy, myśl o sobie jako o częściowym wegetarianinie. Nasze gratulacje! Poświęć następne dwa tygodnie na poznawanie nowych przepisów, dań i produktów spożywczych. Odwiedź pobliski supermarket, a w nim stoisko ze zdrową żywnością, lub zajrzyj do sklepiku z żywnością ekologiczną i wegetariańską. Spójrz na listę składników i produktów, które mogą być dla Ciebie nowe (str.15), a potem zobacz kilka prostych przepisów w tabeli poniżej. Spędzaj miło czas w kuchni ... **Smacznego!**

Krok trzeci: idź na całość

Dodaj kilka dni wegetariańskiego jedzenia do swojego tygodnia ...i po wszystkim! **Z każdym posiłkiem przyczyniasz się do tego, aby świat był lepszym miejscem do życia, po prostu ciesząc się wegetariańskim jedzeniem.**

Proste propozycje twojego jadłospisu. Jeśli drapiesz się po głowie, zastanawiając się, co zjeść, poniżej znajdziesz kilka łatwych i smacznych propozycji:

Śniadanie

- Smoothie owocowe
- Płatki owsiane z cynamonem, rodzynkami i syropem klonowym
- Płatki śniadaniowe z mlekiem sojowym lub ryżowym
- Tost z dżemem lub masłem orzechowym (można je połączyć)
- Jogurt sojowy ze świeżymi owocami

Obiad

- Wegetariański burger i frytki
- Kanapka z masłem orzechowym i dżemem
- Kanapka z czarną fasolką i grilowanymi warzywami
- Zupa z soczewicy i chleb razowy
- Spaghetti z gotowanymi warzywami
- Kanapka z „wegetariańskim mięsem”

Kolacja

- Grilowane warzywa z marynowanym tofu
- Spaghetti z sosem tabasco i warzywami
- Tacos z kawałkami wegetariańskiego burgera i świeżymi warzywami
- Warzywa duszone z ryżem lub kluskami
- Nadziewany bakłażan
- Chili wegetariańskie z włoską bagietką

Wegetariańskie i wegańskie przepisy w Internecie:



Menu i słowniczek



Produkty, w które warto się zaopatrzyć

Strach przed nieznanym może Cię powstrzymać od odkrywania nowych produktów, warto jednak wybrać się do sklepu spożywczego lub sklepu ze zdrową żywnością w celu znalezienia nowych alternatyw i składników wegetariańskich.

Ser sojowy – rodzaj sera podobnego do tego otrzymywanego z mleka krowiego, ale produkowany z fasoli sojowej. Dostępny w plastrach, kawałkach, a nawet tarty – świetny do pizzy czy tacos.



Mleko sojowe i ryżowe – w obecnych czasach trudno znaleźć sklep bez zróżnicowanego asortymentu mlecznego. Proponowane mleczne drinki sojowe lub ryżowe dostępne są w wielu różnych smakach, np. waniliowym, czekoladowym czy truskawkowym.

Ener-G's Replacer® - energetyzujący substytut jajka. Ten gotowy produkt jest doskonałym substytutem jajka, który można użyć do pieczenia.

Ekstrakty drożdżowe – aromatyczne pasty otrzymywane z drożdży. Są pełne witamin i minerałów. Dają kremowy smak i są świetne do zup, sosów i casseroli.

Seitan – produkt otrzymywany z najwyższej jakości mąki pszennej, w wyniku oddzielenia skrobi i glutenu. Zawiera dużą ilość białka. Bardzo dobry substytut mięsa w diecie wegetariańskiej. Może być wybierany w wielu różnych smakach.

Tofu – twaróg z soi o dużej zawartości białka, żelaza, wapnia i witamin z grupy B. Jest niskokaloryczny. Nie zawiera cholesterolu.

Margaryna sojowa – wegetariańska alternatywa dla masła nie posiadająca tyle co ten mleczny produkt cholesterolu.

Tahini – bogata w wapń pasta otrzymywana z ziaren sezamu, o konsystencji i smaku masła orzechowego. Doskonała jako deser lub dodatek do sosów.

Tempeh – produkt otrzymywany z fasoli sojowej jest świetnym substytutem mięsa o fantastycznej fakturze i smaku.

Zespolone białka warzywne – suchy produkt sojowy, który po połączeniu z odrobiną wody zamienia się w „zmieloną wołowinę”.



PRZYPISY

Jedzenie kosztem zwierząt

1. USDA, National Agricultural Statistics Service, "Poultry Slaughter: 2006 Annual Summary," February 2007, usda.mannlib.cornell.edu/usda/current/PoulSlauSu/PoulSlauSu-02-28-2007.pdf; USDA, National Agricultural Statistics Service, "Livestock Slaughter: 2006 Summary," March 2007, <http://usda.mannlib.cornell.edu/usda/current/LiveSlauSu/LiveSlauSu-03-02-2007.pdf>.
2. USDA, National Agricultural Statistics Service, "Chickens and Eggs: 2006 Summary," February 2007, <http://usda.mannlib.cornell.edu/usda/current/ChickEgg/ChickEgg-02-27-2007.pdf>.
3. USDA, National Agricultural Statistics Service, "Poultry Slaughter: 2006 Annual Summary," *op. cit.*
4. Ernst RA, "Poultry Fact Sheet No. 20," University of California Cooperative Extension, June 1995, <http://animalscience.ucdavis.edu/Avian/pfs20.htm>; Voris JC, "Poultry Fact Sheet No. 16c," University of California Cooperative Extension, Sept. 1997, <http://animalscience.ucdavis.edu/Avian/pfs16C.htm>.
5. Duncan IJH and Hughes BO, "Free and Operant Feeding in Domestic Fowls," *Animal Welfare* 20 (1972): 775.
6. Duncan IJH, "Welfare Problems of Poultry." In: Benson GJ and Rollin BE (eds.), *The Well-Being of Farm Animals: Challenges and Solutions* (Ames, IA: Blackwell, 2004): 310.
7. Wise D and Jennings A, "Dyschondroplasia in Domestic Poultry," *The Veterinary Record* 91 (1972): 285–86.
8. University of Arkansas Division of Agriculture, Cooperative Extension Service, "Top Ten Facts about Chickens," 2006, www.kidsarus.org/kids_go4it/growit/raiseit/chickens.htm.
9. Danbury TC, Weeks CA, Chambers JP, Waterman-Pearson AR, and Kestin SC, "Self Selection of the Analgesic Drug Carprofen by Lame Broiler Chickens," *The Veterinary Record* 146 (2000): 307–11.
10. Kestin SC, Knowles TG, Tinch AE, and Gregory NG, "Prevalence of Leg Weakness in Broiler Chickens and Its Relationship with Genotype," *The Veterinary Record* 131 (1992): 190–94.
11. *Ibid.*
12. Duncan IJH, "Welfare Problems of Meat-Type Chickens," paper presented at the Farmed Animal Well-Being Conference at the University of California, Davis, June 28–29, 2001; personal correspondence with Stephen Pretanik, director of Science and Technology, National Chicken Council, Washington, DC, Jan. 14, 2004.
13. National Turkey Federation, "Turkey Facts & Trivia," 2006, www.eatturkey.com/consumer/raising/raise.html.
14. Duncan IJH, "The Assessment of Welfare During the Handling and Transport of Broilers." In: Faure JM and Mills AD (eds.), *Proceedings of the Third European Symposium on Poultry Welfare* (Tours, France: French Branch of the World Poultry Science Association, 1989): 79–91. Gregory NG and Wilkins LJ, "Skeletal Damage and Bone Defects During Catching and Processing." In: Whitehead CC (ed.), *Bone Biology and Skeletal Disorders in Poultry* (Abingdon, England: Carfax Publishing, 1992): 313–28. Gregory NG, *Animal Welfare and Meat Science* (Wallingford, England: CABI Publishing, 1998): 183–94.
15. Weeks C and Nicol C, "Poultry Handling and Transport." In: Grandin T (ed.), *Livestock Handling and Transport* (Wallingford, England: CABI Publishing, 2000): 363–84. "Twenty-Eight Hour Law of 1877," Michigan State University College of Law Animal Legal & Historical Center, Jan. 2005, www.animallaw.info/statutes/stusfd49usc80502.htm.
16. MacArthur M, "Analyst Says Poultry Growers Oblivious to Poor Conditions," *Western Producer*, Dec. 12, 2002; Fraser D, Mench J, and Millman S, "Farm Animals and Their Welfare in 2000." In: Salem DJ and Rowan AN (eds.), *State of the Animals: 2001* (Washington, DC: Humane Society Press, 2001): 89.
17. Duncan IJH, "Animal Welfare Issues in the Poultry Industry: Is There a Lesson to Be Learned?" *Journal of Applied Animal Welfare Science* 4 (2001): 207–21; Mench J, "The Welfare of Poultry in Modern Production Systems," *Poultry Science Review* 4 (1992): 112.
18. Mench J, "The Welfare of Poultry," *op. cit.*
19. United Egg Producers, *United Egg Producers Animal Husbandry Guidelines for U.S. Egg Laying Flocks: 2006 Edition* (Alpharetta, GA: United Egg Producers, 2003), www.uepcertified.com/docs/2006_UEPanimal_welfare_guidelines.pdf
20. *Ibid.* at 4, 15.
21. Duncan IJH, "The Pros and Cons of Cages," *World's Poultry Science Journal* 57 (2001): 385.
22. Stamp Dawkins MS and Hardie S, "Space Needs of Laying Hens," *British Poultry Science* 30 (1989): 413–16; Mench J and Swanson J, "Developing Science-Based Animal Welfare Guidelines," speech delivered at the 2000 Poultry Symposium and Egg Processing Workshop, <http://animalscience.ucdavis.edu/Avian/mench.pdf>.
23. Duncan IJH, "Animal Welfare Issues," *op. cit.*
24. Estevez I, "Poultry Welfare Issues," *Poultry Digest Online* 3 (2002): 2.
25. Weeks C and Nicol C, "Poultry Handling and Transport," *op. cit.*; "Twenty-Eight Hour Law of 1877," *op. cit.*
26. Wolfson DJ, *Beyond the Law* (Ithaca, NY: Farm Sanctuary, 1999): 14.
27. Higgins KT, "Tools of the New Trade," *Food Engineering* 4(1), Jan. 2002: 46; Boyd F, "Humane Slaughter of Poultry: The Case Against the Use of Electrical Stunning Devices," *Journal of Agricultural and Environmental Ethics* 7 (1994): 221–36.
28. USDA, National Agricultural Statistics Service, "Livestock Slaughter: 2006 Summary," *op. cit.*
29. Barnett JL, Hemsworth PH, Cronin GM, Jongman EC, and Hutson GD, "A Review of the Welfare Issues for Sows and Piglets in Relation to Housing," *Australian Journal of Agricultural Research* 52 (2001): 1–28. Cited in: Pajor EA, 2002, "Group Housing of Sows in Small Pens: Advantages, Disadvantages and Recent Research." In: Reynells R (ed.), *Proceedings: Symposium on Swine Housing and Well-being* (Des Moines, IA: USDA Agricultural Research Service, June 5, 2002): 37–44, www.ces.purdue.edu/pork/sowhousing/swine_02.pdf (accessed March 6, 2006).
30. McGlone J, "The Crate." In: Reynells R (ed.), *Proceedings: Symposium on Swine Housing and Well-being*, *op. cit.*, 35.
31. Rollin BE, *Farm Animal Welfare: Social, Bioethical, and Research Issues* (Ames, IA: Iowa State Press, 1995): 95.
32. North Carolina State Cooperative Extension Service, "Obtaining Optimal Reproductive Efficiency," *Swine News* 29(1), Feb. 2006, http://mark.asci.ncsu.edu/Swine_News/2006/February/February06.pdf (accessed May 5, 2006).
33. Purdue University Cooperative Extension Service, *Pork Industry Handbook* (2001): 8.
34. USDA, National Agricultural Statistics Service, "Livestock Slaughter: 2006 Summary," *op. cit.*
35. Humane Methods of Livestock Slaughter, 7 U.S.C.A. § 1902(a). Humane Methods, www.animallaw.info/statutes/stusfd7usca1901.htm.
36. U.S. General Accounting Office, "Humane Methods of Slaughter Act: USDA Has Addressed Some Problems But Still Faces Enforcement Challenges," GAO-04-247, www.gao.gov/atext/d04247.txt.
37. USDA, National Agricultural Statistics Service, "Livestock Slaughter: 2006 Summary," *op. cit.*
38. *Ibid.*
39. Weise E, "Illegal Hormones Found in Veal Calves," *USA Today*, Mar. 28, 2004, www.usatoday.com/news/health/2004-03-28-veal-usat_x.htm.
40. Goodrich R and Sticklin WR, "Beef." South Dakota State University College of Agriculture and Biological Sciences, Department of Animal and Range Sciences, Extension & Research, Oct. 19, 2004, <http://ars.sdstate.edu/animaliss/beef.html>.
41. Rollin BE, *Farm Animal Welfare*, *op. cit.*, 65–68.
42. *Ibid.*
43. Lawrence J, Shouse S, Edwards W, Loy D, Lally J, and Martin RE, *Beef Feedlot Systems Manual*, presented by the Iowa Beef Center and Iowa State University Extension as a supplement to the Cattle Feeding in Iowa for the 21st Century Conference, Nov. 1–2, 2000, www.extension.iastate.edu/Publications/PMI867.pdf.
44. Goodrich R and Sticklin WR, "Beef," *op. cit.*
45. USDA, Animal and Plant Health Inspection Service, "Dairy 1996 NAHMS Study," 15–16.

46 "Extending Functional Longevity," *Country Folks of Pennsylvania*, May 12, 1997: A9.

47 Wallace RL, "Market Cows: A Potential Profit Center," University of Illinois at Urbana-Champaign, 2004, www.truill.uiuc.edu/dairy/net/paperDisplay.cfm?Type=Both&ContentID=354.

48 USDA, Animal and Plant Health Inspection Service, "Dairy 1996 NAHMS Study," *op. cit.*, 21; USDA, Food Safety and Inspection Service, Consumer Education and Information, "Veal from Farm to Table," Oct. 2006, www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Veal_from_Farm_to_Table/index.asp.

49 USDA, Food Safety and Inspection Service, "Veal from Farm to Table," *op. cit.*

50 Alverson D, Freeberg M, Murawski S, Pope JG, "A Global Assessment of Fisheries Bycatch and Discards," FAO Fisheries Technical Paper No. 339 (Rome: United Nations Food and Agricultural Organization, 1994), www.fao.org/DOCREP/003/T4890E/T4890E00.htm.

51 Cetacean Bycatch Resource Center, www.cetaceanbycatch.org (accessed February 21, 2007).

52 Harvey DJ, "U.S. Seafood Market Shifts to Aquaculture," USDA, Economic Research Service, *AmberWaves*, Apr. 2004, www.ers.usda.gov/AmberWaves/april04/Findings/USSeafood.htm.

53 Cheeque P, *Contemporary Issues in Animal Agriculture* (Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, 2004): 282.

a. Grimes W, "If Chickens Are So Smart, Why Aren't They Eating Us?" *New York Times*, Late Edition, Jan. 12, 2003: 2.

b. "New Slant on Chump Chops," *Cambridge Daily News*, Mar. 29, 2002.

c. Broom DM, "Does Present Legislation Help Animal Welfare?" Sustainable Animal Production: Workshops, Discussion, Online Resources, <http://agriculture.de/acms1/conf6/ws5alegisl.htm>.

d. Mench J, "The Welfare of Poultry," *op. cit.*, 108-9.

e. Rollin BE, "Farm Factories," *The Christian Century*, www.religion-online.org/showarticle.asp?title=2194.

Jedzenie dla twojego zdrowia

Journal of the American Dietetic Association 103(6), June 2003: 748-65.

a. Mahaffey KR, Clickner RP, and Bodurow CC, "Blood Organic Mercury and Dietary Mercury Intake: National Health and Nutrition Examination Survey, 1999 and 2000," *Environmental Health Perspectives* 112(5), Apr. 2004: 562 (www.ehponline.org/members/2003/6587/6587.pdf).

b. Lasky T, Sun W, Kadry A, and Hoffman MK, "Mean Total Arsenic Concentrations in Chicken 1989-2000 and Estimated Exposures for Consumers of Chicken," USDA, Food Safety and Inspection Service, Office of Public Health and Science, *Environmental Health Perspectives* 112(1), Jan. 2004, www.ehponline.org/members/2003/6407/6407.html.

c. One bucket of chicken from KFC contains three legs, three breasts, three wings, and three thighs (http://cspinet.org/new/pdf/letter_to_fic.pdf), weighing 1,176 grams (www.yum.com/nutrition/documents/kfc_nutrition.pdf) and containing up to 108.5 micrograms of inorganic arsenic (Lasky T, Sun W, Kadry A, and Hoffman MK, "Mean Total Arsenic Concentrations," *op. cit.*). This exceeds the U.S. EPA limit on an eight-ounce glass of water by a factor of 48.4 (www.epa.gov/fedrgstr/EPA-WATER/2001/October/Day-05/w25047.htm).

Żywność na rzecz środowiska naturalnego

Vesterby M and Krupa KS, "Major Uses of Land in the United States, 1997," USDA, Economic Research Services Statistical Bulletin No. 973, 2001, www.ers.usda.gov/publications/sb973.

54 Council for Agricultural Science and Technology (CAST), "Animal Agriculture and Global Food Supply" (Ames, IA: CAST, 1999): Tables 4.17-4.24.

55 Pimentel D and Pimentel M, *Food, Energy, and Society* (rev. ed.) (Niwot, CO: University Press of Colorado, 1996): 83, 126, 127; Smil V, *Feeding the World* (Cambridge, MA: MIT Press, 2000): median values, Table 5.2.

56 Minority Staff of the U.S. Senate Committee on Agriculture, Nutrition and Forestry, "Animal Waste Pollution in America: An Emerging National Problem," report compiled for Senator Tom Harkin, Dec. 1997.

57 P.S.F. to Pay \$4.5 Million in Odor-Related Lawsuit," *Meat & Poultry*, October 2006: 5.

58 The Sierra Club, *The Rap Sheet on Animal Factories*, 2002.

59 Kellogg RL, Lander CH, Moffitt DC, and Gollehon N, "Manure Nutrients Relative to the Capacity of Cropland and Pastureland to Assimilate Nutrients: Spatial and Temporal Trends for the United States," USDA, Natural Resources Conservation Service, Economic Research Service, Dec. 2000.

60 Chesapeake Bay Foundation, "Manure's Impact on Rivers, Streams and the Chesapeake Bay," 2004, www.cbf.org/site/DocServer/0723manurereport_noembargo_.pdf?docID=2143.

61 Minority Staff of the U.S. Senate Committee on Agriculture, Nutrition and Forestry, "Animal Waste Pollution," *op. cit.*

62 Hopper R, *Going to Market: The Cost of Industrialized Agriculture* (St. Paul, MN: Izaak Walton League of America, 2002).

63 Goldburg R and Triplett T, "Murky Waters: Environmental Effects of Aquaculture in the US," Environmental Defense Fund, 2007, www.environmentaldefense.org/documents/490_AQUA.pdf (accessed February 21, 2007).

64 Reijnders L and Soret S, "Quantification of the Environmental Impact of Different Dietary Protein Choices," *American Journal of Clinical Nutrition* 78(3), Sept. 2003: 664S-68S (www.ajcn.org/cgi/content/full/78/3/664S).

a. Brad Trom, "Say No to Factory Farms: Health and Prosperity of Rural Communities at Stake," *Grand Forks Herald*, Feb. 28, 2005.

b. Mirabelli MC, Wing S, Marshall SW, and Wilcosky TC, "Asthma Symptoms among Adolescents Who Attend Public Schools That Are Located near Confined Swine Feeding Operations," *Pediatrics* 118 (2006): 66-75; Sigurdson ST and Kline JN, "School Proximity to Concentrated Animal Feeding Operations and Prevalence of Asthma in Students," *Chest* 129 (2006): 1486-91.

c. Brad Trom, "Say No to Factory Farms," *op. cit.*

d. Ibid.

e. Minority Staff of the U.S. Senate Committee on Agriculture, Nutrition and Forestry, "Animal Waste Pollution," *op. cit.*

f. Union of Concerned Scientists, "The Reality of Feed at Animal Factories," 2006, www.ucsus.org/food_and_environment/sustainable_food/they-eat-what.html (accessed November 2, 2006).

g. Natural Resources Defense Council and Clean Water Network, "America's Animal Factories: How States Fail to Prevent Pollution from Livestock Waste," 1998, www.nrdc.org/water/pollution/factor/cons.asp (accessed March 6, 2006).

h. Kennedy RF Jr., "Good Food versus Green Eggs and Ham," *Waterkeeper Magazine*, Spring 2006: 4-5, www.waterkeeper.org/magazines/WK%20Sp%2006%20WHOLE.pdf (accessed November 2, 2006).

i. Sierra Club, "Inhumane Treatment of Farm Animals," www.sierraclub.org/factoryfarms/factsheets/inhumane.asp (accessed March 6, 2006).

j. Worldwatch Institute, "Meat: Now, It's Not Personal!" *Worldwatch*, July/August 2004: 12-20, www.worldwatch.org/pubs/mag/2004/174 (accessed March 8, 2006).

k. United Nations Commission on Sustainable Development, "Water: More Nutrition Per Drop," as referenced in: "Is Meat Sustainable?" *World Watch*, July/August 2004, www.worldwatch.org/pubs/mag/2004/174.

l. Steinfeld H, Gerber P, Wassenaar T, Castel V, Rosales M, and De Haan C, "Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options" (Rome: United Nations Food and Agriculture Organization, 2006), www.virtualcentre.org/en/library/key_pub/longshad/A0701E00.pdf (accessed February 19, 2007).

O obrońcach zwierząt hodowlanych - HSUS



Hodowle zwierzęce to społeczne grupy inteligentnych indywidualności zdolne do odczuwania bólu, frustracji, radości i ekscytacji podobnie jak psy i koty hodowane w gospodarstwach domowych. Niestety, większość tych zwierząt zostaje przetworzone na mięso, jaja i produkty mleczne. Hoduje się je w fabrykach przemysłowych, gdzie często cierpią w rezultacie przetrzymywania ich na niewielkich powierzchniach, torturowania bez środków przeciwbólowych i stosowania nieludzkich praktyk rzeźniczych. Zwyczaże te stały się głównym powodem działalności Amerykańskiego Towarzystwa na Rzecz Humanitaryzmu (The Humane Society of the United States – HSUS), również ze względu na to, że corocznie 10 miliardów zwierząt lądowych jest zabijana w rzeźniach na pożywienie – to więcej niż jeden milion co godzinę.

Co robimy by pomóc zwierzętom hodowlanym

Jako największa organizacja na rzecz ochrony zwierząt HSUS odgrywa zasadniczą rolę we procesie ochrony zwierząt hodowlanych. Każdego dnia staramy się ratować los tych zwierząt, poprzez:

- Strategiczne kampanie dążące do zamknięcia najbardziej znęcających się nad zwierzętami gospodarstw
- Przekonywanie sieci i lokalnych restauracji do serwowania produktów pochodzących z przyjaznych zwierzętom gospodarstw
- Pomaganie społeczności w zatrzymywaniu wzrostu gospodarstw przemysłowych
- Pracę ze studentami i pracownikami, działającymi na rzecz polityki dążącej do stworzenia zasad lepszego traktowania zwierząt
- Lobbying na szczeblu stanowym i federalnym dążący do lepszego traktowania zwierząt
- Pracę z korporacjami i organizacjami na rzecz rozwoju standardów hodowli zwierzęcych
- Pracę ze sprzedawcami i dystrybutorami na rzecz lepszego traktowania zwierząt, które się sprzedaje
- Prowadzenie badań naukowych w zakresie ochrony zwierząt hodowlanych i ich cierpienia spowodowanego przemysłowymi praktykami hodowlanymi
- Prowadzenie dochodzeń i eksponowanie okrucieństwa wobec zwierząt
- Pracę w sądach w celu kontroli przestrzegania prawa
- Pracę z osobami indywidualnymi i wspomaganie ich w odpowiednich wyborach żywieniowych, włączając w to promocję „Przewodnika po wegetarianizmie”.

Pomóż nam pomagać zwierzętom hodowlanym.

Użyj swojego głosu obrońcom zwierząt HSUS.

Dołącz do nas dzisiaj!
Odwiedź www.HumaneEating.org

**The Humane Society
of the United States**
2100 L Street, NW Washington, DC 20037
202-452-1100
www.humanesociety.org

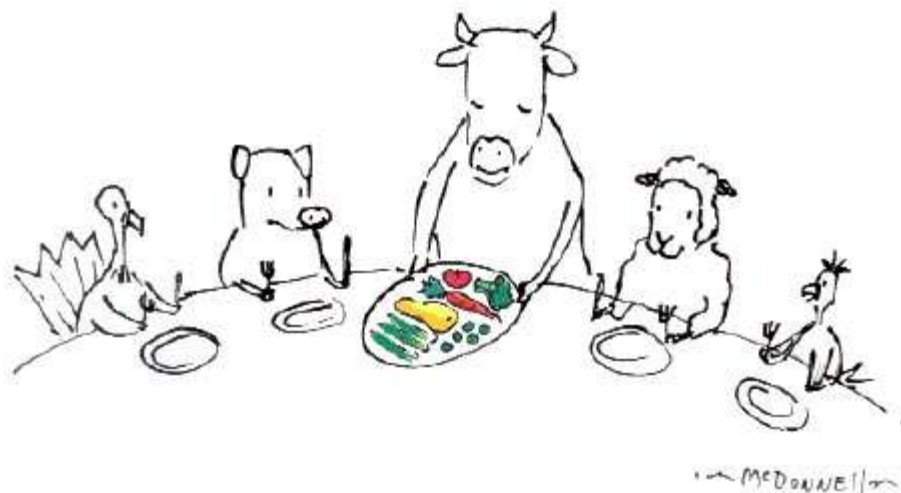


Mój wybór...

Jedną z najlepszych decyzji, jakie w życiu podjąłem, było zostanie wegetarianinem. Czuję się lepiej i myślę jaśniej, a także mogę patrzeć prosto w oczy moim przyjaciółom-zwierzętom. Dokonanie humanitarnego wyboru w odżywianiu jest najłatwiejszym i najskuteczniejszym, bezpośrednim działaniem, które możemy podjąć, by zmniejszyć cierpienia zwierząt. To jest krok do przodu w rozwoju ludzkiej cywilizacji i mam nadzieję, że niniejsza publikacja pomoże wam na tej drodze.

Smacznego!

Patrick McDonnell



Karykaturzysta Patrick McDonnell jest twórcą i autorem nagrodzonego międzynarodowymi nagrodami komiksu *Mutts*. www.MuttsComics.com

Tłumaczył Roman Rupowski

Vega!POL

Książki o wegetarianizmie i prawach zwierząt

Więcej o wegetarianizmie i prawach zwierząt w Internecie:

www.wegetarianie.pl