



Veganství máme v rodině

Příběhy českých veganských rodin

Úvod

V roce 2013 se v Brně začaly pravidelně setkávat veganské rodiny. Smyslem těchto setkání byla výměna zkušeností a informací mezi rodiči (těmi, kteří své děti vegansky vychovávají už několik let, ale i těmi, kterým se děti právě narodily) a vzájemná podpora ve společnosti, která většinově veganské stravování, a to obzvláště u dětí, zatím nepřijímá. Některé z těchto rodin vám představuje tato brožura.

Na jejich příbězích je vidět, že veganské rodiny nejsou všechny stejné. K veganství přistupují z různých stran a mají ho spojené s rozmanitými myšlenkovými východisky. Všechny ale spojuje snaha nepodílet se na utrpení zvířat.

Veganské děti tak nenajdete jen v zahraničí, ale i v České republice. A i když o nich v médiích jednou za čas najdeme články skandalizujícího typu (často bez bližších informací o případu), jsou české veganské děti zdravé a dobře prospívají.

Zdravotní problémy dětí byly naopak mnohdy jedním z důvodů, proč se jejich rodiče pro veganské stravování rozhodli. Představíme vám i rodinu, která vegansky žije už po několik generací.

Vychovávat děti vegansky často není pro rodiče snadné, a to právě kvůli tlaku společnosti, která má o veganství (obzvláště u dětí) nedostatek informací a její představy jsou často velmi zkreslené. To dokazuje i příběh Sonii, jejíž rodina byla kvůli veganství anonymně udána na Oddělení sociálně právní ochrany dětí.

K veganství se bohužel skepticky staví i velká část českých lékařů a lékařek, a to navzdory řadě zahraničních výzkumů a oficiálních stanovisek odborných organizací, které veganství považují za zdravý způsob stravování.

Možná i proto se někteří čeští veganští rodiče rozhodli své příběhy nezveřejňovat, i když existují. O to více děkujeme těm, které se o svůj příběh podělili a pomohli tak tomu, že české veganské děti přestaly být neviditelné.

Obsah

Jitka a Kryšof	3
Vladimír, Ivana, Filip a Štěpán	5
Sonia, David a Lola	8
Žanika, Rastislav, Ronald a William	10
Aňa, Michal a Taras	13
Kristýna, Milan a Nina	15

Jitka a Kryštof

Vlastně je to můj syn, kdo mě přivedl k veganství. V době, kdy se blížily jeho první miminkovské příkrmy, jsem se vydala pátrat, jak by šla dětská strava dělat vegetariánsky (byla jsem dlouholetou vegetariánkou) a narazila jsem mimo jiné i na informace o praktikách živočišného průmyslu. Zjistila jsem, kolik utrpení se skrývá za mlékem a vejci, a přechod na veganství trval pak jen pár dní. Kojila jsem, držela jsem syna v náručí a představa, že jiné mámě berou mládě kvůli jejímu mateřskému mléku, byla nejintenzivnější motivací pro veganství.

Rozhodnutí pro veganství pro něj bylo pak jen přirozeným vyústěním věcí. Tak, jako každý jiný rodič, vychovávám dítě v tom, čemu věřím. Všichni rodiče vysvětlují, co je dobře a co je špatně a jak by to na světě mělo být. Až se dítě s věkem odpoutává, věci si rovná samo, vědomě se rozhoduje, jak dál. I takovou volbu bude mít můj syn. Jen na rozdíl od většiny dětí on bude vědět, co znamená mléko, vejce a maso, že nejde o hmotu k jídlu, ale o věci, jejichž hodnota se neměří jen penězi, ale něčí nesvobodou, něčí bolestí, něčím smutkem a něčí smrtí.

V praktickém životě je pro nás doma veganství prostě každodenní samozřejmost. V začátku jsem potřebovala získat pocit jistoty, co se týče dětské výživy, a strávila jsem pár měsíců zjišťováním informací, abych se po celém pátrání vrátila na začátek s tím, že to vlastně není nic složitého. V rámci rostlinné stravy dnes existuje více výživových směrů a všechny mají zdravé a šťastné děti, ať už jde o klasické veganství nebo alternativu jako vitariánství nebo makrobiotiku. Tím chci říct, že jídelníček může vypadat velmi různě a je na každém, jak si rodinnou stravu ušije na míru. Já třeba namíchala vše, co se mi v daných směrech zdálo dobré. Z makrobiotiky jsme vzali například zacházení s luštěninami, jejich kombinaci s nejrůznějšími obilovinami, užití mořských řas, pickles, preferování regionálních a sezonních potravin a změnu jídelníčku přirozeně podle ročních období, zatímco z vitariánství pak třeba šťávy a zelené smoothies, jednodušší raw sladkosti, oříšková a semínková mléka nebo alespoň 50 % živé stravy v jednom jídle. Náš jídelníček se vyvíjí neustále.

...je to můj syn, kdo mě přivedl k veganství...



Výchovu k veganství tak nějak improvizuji, jak věci přicházejí. Vysvětluji na obrázcích a knížkách a co si lze představit, tak i v realu. Pokud dítěti u klece nenamlouváte, že se má za každou cenu radovat prostě jen z toho, že potkává zvíře, vidí samo, že tvor uvnitř není veselý. Když se s ním díváte na rybáře, jak tahá rybu z vody a nevyjadřujete u toho nadšení z úlovku, pak cítí dítě samo moc dobře, že být tažený za propíchlou pusou někam, kde čeká smrt, není veselý, ani v pořádku.

Momentálně je Kryštof předškolák a měli jsme štěstí na výjimečně respektující vedení školky, takže jsme se domluvili na nošení vlastního jídla. Každý rodič se obává, aby nevyčlenil dítě z kolektivu, na druhou stranu je dnes společnost tak různorodá, že vlastní stravování by se ostatní děti mohly prostě učit přijímat jako jiné osobnostní odlišnosti. Děti v naší školce jsou na tohle dost pohodáři. I když párkrát padl dotaz na „jiné jídlo“, byl zodpovězen jednou větou a šlo se dál. Pro ně jsou podstatnější jiné věci a nepřikládají tomu takovou váhu, jak si my dospělí myslíme. A naše představa, že veganské dítě bude toužit po jídle jiných dětí, se nepotvrzuje ani v nejmenším. Kryštof má rád svoje jídlo a maso na talířích svých kamarádů nesnáší moc dobře. Rád si vymýšlí alternativní scénáře a pohádky a jedna byla i na tohle téma: „Nejdříve byly všechny děti vegani, než je zloduch, co bydlí ve školcovém jídelně, začaroval, aby jedly maso.“ Jako máma v tom vidím víc než jen úsměvný výmysl. Vidím, jak si přeje, aby kamarádi věděli, co on, protože je má rád, jak raději vymyslí „zloducha“ než říct naplno, že to jejich rodiče – fajn tety a strejdové – je to naučili a že ty kousky zvířecích těl připravuje ta hodná paní kuchařka... Víím, že to nebude pro mého syna lehké, tak jako to není lehké pro jiné vegany. Nevařit místo masa fazole, ale žít s vědomím, co se děje zvířatům a jak to ostatní neumí vidět, ale zároveň víím, že není jiná cesta, že se nejde vrátit, a pořád trochu tajně věřím na dobré konce...

Moje rady ostatním rodičům:

Vegan strava pro děti není genetické inženýrství, každý vegan rodič je prakticky výživový specialista, nesmírně zodpovědný, chtělo by to rozvolnit, uklidnit se, nebát se. Všežravé děti rostou kolikrát i na rohlících, tyčinkách a instantních polívkách a my se bojíme, i když kvůli napul snědené večeři nesplníme dnes tabulkovou hodnotu vápníku.

Nedělat si starosti dopředu, mnoho problémů vůbec nenastane, mnoho z nich se vyřeší jinak. Řešte aktuální věci a ne, co bude vaše novorozeně jíst na lyžáku v osmé třídě.

Nezapomínat, co je důležité. Veganství je o základním etickém principu, že vlastnit jinou cítící bytost je špatně, veganství je o zvířatech, o jejich právu na svobodný život, veganské myšlenky znějí dnes většinou nepochopitelně, ale tak zněly pravděpodobně i ty v počátcích jiných hnutí za osvobození...

Kryštof má teď rád jáhlovou kaši s oříškovými krémy, semínková mléka s kakaem, miso polévky s adzuki a pohankou, k pití vlažnou vodu, zeleninové saláty a veškerou čerstvou zeleninu, oleje na kváskový chleba, ovocné šťávy a sušené ovoce, jakékoli dušené míchanice luštěniny a zeleniny s přílohou, raw kuličky, černou čokoládu, lahůdkové droždí, namočené mandle, domácí pomazánky a pečené karbanátky...

Nejoblíbenější rychlá cizrnová „svíčková“

- ▶ mrkev, celer, hokaido, pórek
- ▶ předem uvařená cizrna
- ▶ mandlová smetana
- ▶ tymián, nové koření, bobkový list
- ▶ umeocet

Kostičky zeleniny krátce orestujeme, podlijeme vodou, přisypeme cizrnu a necháme dusit spolu s kořením, po změknutí odstavíme, přidáme lžičku umeoctu, mandlovou smetanu a namixujeme. Podáváme ke špaldovým těstovinám nebo ječným kroupám.





Vladimír, Ivana, Filip a Štěpán



**... dětem podáváme
pravdivé informace...**



K vegetariánství a posléze k veganství jsem se přiklonil z etických důvodů před 22 lety. První informace o porušování zvířecích práv se ke mně dostaly z prostředí punkové subkultury a téměř okamžitě mě nasměrovaly na cestu k vegetariánství, veganství a abstinenci. Vzhledem k tomu, že se od svých 6 let stále aktivně věnuji různým sportům, začal jsem se zhruba v 16 letech zabývat vlivem složení stravy na sportovní výkon a regeneraci a tento můj zájem přetrvává do dnešních dnů. Moje žena byla v době, kdy jsme se spolu poznali, vegetariánka, ale krátce poté, co jsme spolu začali bydlet, se také rozhodla pro veganství. Takže když přišly na svět naše děti, bylo jasné, kam bude naše výchova dětí směřovat. Co se týká našich dětí, stravují se šestiletý Filip i čtyřletý Štěpán z vlastní vůle vegansky a stále mají možnost volby. Živočišné výrobky jim při žádných příležitostech nezakazujeme, jen je informujeme o tom, jak se dané produkty vyrábějí a s čím je jejich produkce spojena. Jsem moc rád, když vidím, jak se oba automaticky ptají, zda je nabízený pokrm veganský, či nikoliv. Osobně se domnívám, že by většina dětí tíhla k veganství, pokud by jejich rodiče nezamlčovali utrpení zvířat, které je spojené s výrobou masných výrobků, a zejména s průmyslovým získáváním vajec a mléka. Děti jsou v mnoha rodinách dokonce často nuceny konzumovat mrtvá zvířata, aniž by tušily, co vlastně jedí, a když se na to později začnou ptát, bývá jim vysvětlováno, že ta zvířata mají smysl života v tom, aby skončila rozporcována na našich talířích. Což mi přijde podobně zvrácené jako přesvědčení některých jedinců, že příslušníci jiných ras jsou tu proto, aby dělali na rasu vyvolenou.

Samozřejmě jsem měl i po mnoha letech zkušeností s čistě rostlinnou stravou ve sportu strach, zda budou naše děti dostávat vše potřebné k správnému vývoji, což mě vedlo k dalšímu a dalšímu získávání vědomostí z oblasti výživy. To mě v podstatě stále motivuje k hledání optimálního stravovacího systému jak u dětí, tak i u výkonnostních sportovců. Stále považuji naše stravovací návyky za nedokonalé, ale zároveň jsem přesvědčen o správnosti nastoupené cesty a o jejich nesporných výhodách oproti stravovacím návykům enormní většiny českých rodin. Stravu běžnou ve valné většině školních zařízení si troufám označit za poškozující zdraví a správné stravovací návyky budoucích generací. Netroufám si tvrdit, že je veganský, racionálně sestavený jídelníček zdravější než běžný racionální jídelníček, ale jsem přesvědčený o jeho plnohodnotnosti.

Veganství je pro nás volbou etickou a je dle mého názoru, pokud je dobře naplánované, vhodné pro všechny věkové skupiny.

Veganský způsob stravování pro naši rodinu znamená životní filosofii snažící se minimalizovat dopad našeho žití na životy ostatních živých tvorů a na životní prostředí, ve kterém žijeme. Každý člověk žijící v moderní společnosti má na svědomí mnoho neúmyslně usmrčených zvířat, která zahynou díky zemědělské činnosti či dopravě a jistou ekologickou stopu. Považujeme tedy za samozřejmost snažit se negativní dopady našich životů minimalizovat a vědomě nezabýjet. Snažíme se nakupovat především lokální potraviny a nepodporovat pseudoekologické nadnárodní monopoly, přepravující své výrobky na velké vzdálenosti. Pevně věřím, že k těmto postojům se budou ve svých životech přiklánět i naše děti, k čemuž je vedeme od nejútlejšího věku podáváním pravdivých informací.

Rozhodnutí umožnit dětem stravovat se na čistě rostlinné stravě s sebou přináší mnoho komplikací, které musí veganští rodiče řešit. Jedním ze zásadních problémů je stravování v mateřských školkách a školních jídelnách. Mimo velká města, ve kterých se dá občas narazit na alternativní školky poskytující možnost veganského stravování, je bohužel ve valné většině školek v současné době utopii nejen očekávání možnosti vegetariánského jídelníčku, ale také posunu od stravy obsahující enormní množství nezdravých tuků, cukru a postrádající naopak vlákninu, živé enzymy či antioxidanty k racionální plnohodnotné alternativě.

My jsme tento problém vyřešili díky vstřícnosti vedení a zaměstnanců školky v Liptále, kterou naše děti navštěvují, tím, že dětem připravujeme jídlo doma a do školky je donášíme. Za tuto ochotu a práci navíc při přípravě donášeného jídla věnujeme školce každoročně drobný finanční dar. Další komplikace, se kterou se setkáváme, je různé obdarovávání dětí nezdravými sladkostmi ve školce, na návštěvách a podobně. Řešíme ji tím, že dětem vysvětlujeme, co je a co není zdravé. Vždy když něco nezdravého dostanou a rozhodnou se to nesíst, mohou si za odměnu při nejbližším nákupu vybrat nějaký druh oblíbeného ovoce. Samozřejmě jsou také občas děti vybíravé a odmítají některé zdravé potraviny konzumovat, což často vyřeší stručné vysvětlení, co daná potravina obsahuje a jak je důležitá pro zesílení ve cviku, který se zrovna učí, pro nárůst svalové hmoty nebo pro rychlejší běh. To většinou zafunguje,



protože naše děti si sport zamilovaly. Ke cvičení není třeba děti vůbec přesvědčovat, stačí jen, když cvičíte před nimi, a ony se rády připojí. Jen je třeba přizpůsobit svůj trénink a nehubovat je za to, když vás v něm při svých prvních pokusech o cvičení omezují. Při procházkách můžete pořádat malé běžecké závody a dle věku nechávat své ratolesti startovat s předstihem tak, aby všichni včetně vás měli šanci na vítězství. Pohyb je dětem zkrátka přirozený a stačí je jen lehce motivovat.

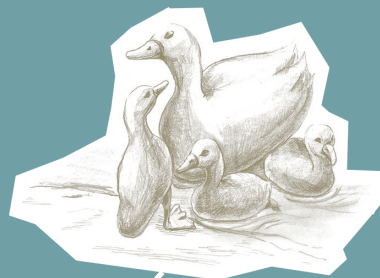
Dobrou radou ke zvýšení chuti dětí k jídlu je jejich zapojení do jeho přípravy nebo dávání speciálních názvů běžným pokrmům. Třeba nějakou polévku, kterou se chystáte vařit, označíte jako sportáckou nebo šmoulovou a děti jsou tak natěšené, že snadno přehlédnou přítomnost ingredience, kterou jinak nemají v lásce.

Pokud jste zmateni z množství informací o tom, co je, či není z rostlinných potravin zdravé, což je vzhledem k množství různých navzájem si odporujících odborných článků či knih pravděpodobné, určitě nezoufejte a používejte zdravý rozum. Základem ke zdravé stravě je především pestrost a výběr celých nezpracovaných potravin. Spektrum dostupných luštěnin a obilovin a pseudoobilovin je natolik široké, že je velmi nerozumné konzumovat sojové a pšeničné výrobky dvakrát denně. Sóju považuji za kvalitní, zdravou potravinu, ale mnoho veganů spoléhajících na sortiment polotovarů z prodejen „zdravé výživy“ ji konzumuje spolu s lepkem téměř v každém jídle a jediná možnost, jak se tomu vyhnout, je příprava jídla doma. Sója a lepek totiž tvoří hlavní složky devadesáti procent pomazánek, polotovarů a konzervovaných hotovek pro vegetariány na našem trhu. Určitě zařazujte do svého i dětského jídelníčku dostatečné množství semen a ořechů jako zdroj kvalitních bílkovin, tuků a minerálů. Také nezapomínejte naučit své děti jíst velké množství syrového ovoce a zeleniny v celém stavu. Nezavrhují úplně odšťavování a mixování, ale celé je celé, málokterý autor publikací o veganské či vitariánské stravě se totiž zmiňuje o oxidaci, která ničí enzymy i vitamíny téměř okamžitě při kontaktu s kyslíkem. Pokud odšťavňujete či mixujete ovoce či zeleninu, snažte se ji konzumovat okamžitě. Naučte děti jíst co nejbarevnější přirozenou potravu zejména v syrovém stavu a vyhýbat se průmyslově upraveným potravinám. Při dobře naplánovaném jídelníčku není mimo doplňování vitaminu B12 potřeba utrácet za vitaminové doplňky či předražené „superpotraviny“ ze

zámoří. Naše zahrady poskytují mnoho potravin, které se svou nutriční hodnotou mohou rovnat těm v reklamách nabízeným zázrakům, jen na nich nevydělávají zástupy spekulantů snažících se obohatit na našem zdraví, takže se o nich bez vlastní iniciativy nedozvíme.

Superzdravá snídane

Jako příklad uvedu jednu superzdravou snídani, na jejíž přípravě se může podílet celá rodina: 100g ovesných vloček zalijete troškou vody, aby nabobtnaly, děti necháte v mlýnku na mák umlet po 50 gramech lněných semínek, máku a slunečnicových semen. Tyto ingredience promícháte v míse a přidáte k nim dvě na kostky nakrájená jablka a dvě hrušky. Celou směs osladíte přes noc nabobtnanými hroznkami dle chuti (můžete je namixovat) a můžete podávat.



Sonia, David a Lola

Je příjemné moct říci, že jsme veganská rodina a že náš životní styl není závislý na smrti a utrpení jiných živých bytostí. Ale nebyli jsme vegany odjakživa. Oba jsme vyrostli v rodinách, které běžně konzumovaly maso, nepřemýšlely o právech zvířat... Změna přišla po revoluci, kdy se u nás začaly rozšiřovat životní postoje, se kterými jsme se dříve nesetkali. Plně jsme se ztotožnili s názorem, že jsme si všichni rovni – bez ohledu na rasu, pohlaví nebo živočišný druh, a také jsme poznali první vegetariány. Brzy jsme také přestali jíst maso, odmítli kupovat výrobky testované na zvířatech... a samozřejmě jsme se setkávali s dalšími podobně smýšlejícími lidmi na demonstracích za práva zvířat nebo koncertech kapel s příslušnou tematikou.

Veganství pro nás oba byl logický další stupeň po vegetariánství. Bohužel postupem času jsme každý vlivem různých okolností sklouzli zpět k vegetariánství nebo k veganství s občasnou „výjimkou“, abychom se pak zase vrátili ke striktnímu veganství, což se nám stříдалo přes dvacet let.

Posun pak přišel v době, kdy jsme čekali dítě. Nacházeli jsme se tehdy v období spíše vegetariánském a v otázce stravy našeho potomka jsme si byli jisti pouze tím, že nebude jíst zvířata. Tatínka daná situace ale přirozeně dovedla k tomu, jakým vzorem chtěl být pro své dítě – vrátil se ke striktnímu veganství (a také přestal úplně pít alkohol). Maminka naopak znejistěla, protože o veganské výživě těhotných a kojících žen ani dětí nevěděla vůbec nic. Těhotenství i období po narození dcery Loly provázely komplikace*, takže návrat k veganství odkládala. Ovšem do okamžiku, kdy byl dosud plně kojené Lole diagnostikován atopický ekzém. Když si maminka nastudovala vše o ekzému, jako první krok zvolila striktně

* Dané komplikace nijak nesouvisely se způsobem stravování.

... veganská výchova není jen o stravě...

veganskou stravu. A žádný další krok už nebyl třeba, neboť Lolin rozsáhlý ekzém během několika dní zmizel.

Tak bylo rozhodnuto, jakým způsobem se bude naše rodina nadále stravovat. Nastudovali jsme informace k veganské výživě u malých dětí a Lola je takto od malička veganka. Jsme rádi, že jsme k tomu dospěli, byť nakonec zásluhou ekzému :).

Veganství vnímáme hodně jako citovou záležitost. Věříme, že zvíře má právo na život samo o sobě, ne proto, aby bylo jakýmkoli způsobem využíváno člověkem. A jsme přesvědčeni, že člověk, který má v srdci lásku a soucit, nemůže vědomě participovat na utrpení zvířat. V tomto duchu vychováváme i naši Lolu. Veganství pro nás tedy neznamená jen to, co jíme – odráží se v mnoha dalších aspektech života. Dcera zvířata nebo jejich části nejí, nenosí, ani se jimi neumývá. Teď je jí dva a půl roku, takže už také vysvětlujeme, proč to tak je, stejně jako třeba, co souvisí s cirkusem, zoo, ... Taky upravujeme tradiční pohádky nebo si vymýšlíme vlastní veganské příběhy.

Lolu zapojujeme do všech našich veganských aktivit jako jsou setkávání veganských rodičů, tematické přednášky, veřejné akce za práva zvířat (aktivně se s námi účastnila např. i happeningů hnutí 269 – vypalování a dražba otroků) a podobně.





Lolina oblíbená polévka

A co Lola ráda jí? Vlastně skoro všechno to, co jíme my, ale nejraději má asi polévky. Recept na jednu snadnou, rychlou a obměnitelnou dle užitých ingrediencí a jejich poměru je zde: Do vroucí lehce osolené vody vložíme mořské řasy (např. Wakame, Arame) a nakrájenou zeleninu (např. mrkev, petržel, celer, ředkev, kedlubnu, zelí, pórek...) a cca 10 minut povaříme. Poté přidáme nudle (např. rýžové, žitné, špaldové...), kapku oleje, pro vydatnější polévku můžeme přidat i nadrobno nakrájené tofu, a opět několik minut povaříme. Odstavíme a přidáme miso rozmíchané v troše polévky, popř. sojovou omáčku, a už nevaříme. Před podáváním přidáme zelenou nat (např. petržel, pažitku, libeček...).



Výchova malého vegáně, zvláště v našem aktivistickém stylu, je nepochybně velká výzva. Žijeme v převážně neveganském světě, ve kterém musíme jako rodiče veganství svého dítěte teoreticky i prakticky ustát. To nás pochopitelně nutí se neustále v této oblasti vzdělávat, zdokonalovat argumenty i recepty, což je pro naši rodinu jistě přínos, ale konfrontace s neveganským okolím má i stinné stránky. Nedávno jsme byli předvoláni na Oddělení sociálně-právní ochrany dětí, protože jeho pracovnice byla anonymním telefonátem informována, že „vedeme vegánský způsob života“, a tudíž naše dítě řádně neprospívá.

Naše první reakce byla pobouřená a ukřivděná. Jsme sice vegani z etických důvodů, naši primární motivací je láska ke zvířatům, ale pozitivní vliv vyvážené veganské stravy na zdraví je neoddiskutovatelný. Navíc to, že se stravujeme jinak, než většina lidí kolem, nás automaticky nutí se o stravu našeho dítěte více starat, dbát na to, aby mělo vše potřebné. Dcera nebývá nemocná, je na první pohled prospívající a vitální dítě, z pohledu pediatra naprosto „tabulková“, dokonce nadprůměrně vysoká. Bohužel, naše – často i odborná – veřejnost stále trpí nedostatkem informací o veganství, v médiích se objevují zkreslené až lživé skutečnosti, ačkoli řada významných zahraničních organizací, včetně např. Americké dietetické asociace, vydala oficiální prohlášení o vhodnosti veganské stravy i pro děti. Na schůzku se sociální pracovníci jsme se tedy vydali vyzbrojeni argumenty a nakonec i dobrým pocitem, že podpoříme veganskou osvětu. Měli jsme jistě štěstí, že pověřená pracovnice byla vstřícná a informovaná. Ale také se potvrdilo, že bylo dobré netajit naše a dceřino veganství před naší pediatričkou (což rodiče ze strachu z negativní reakce často dělají) – když jí sociální pracovnice zavolala, nedošlo tak k žádnému nedorozumění. Pomohl možná i fakt, že jsme dceři nechali ve dvou letech udělat rozsáhlé krevní testy, které dopadly výborně (veganské děti bývají zdravější než jejich neveganští vrstevníci), takže její vynikající zdravotní stav mohla pediatrička potvrdit nejen subjektivně, ale i na základě těchto výsledků. Nejlepším důkazem neškodnosti veganské stravy a nepodloženosti onoho anonymního tvrzení bylo ale samo přítomné vegáně.

Poté, co jsme ustáli tuto oficiální zkoušku, jsme ještě pevnější ve svém přesvědčení a s radostí nadále vychováváme naši dceru k životnímu stylu, který je láskyplný, etický, ekologický a zdraví prospěšný – zkrátka vegánský.

Žanika, Rastislav, Ronald a William

Na třpytivých vlnkách Jadranského moře se odráželo horké letní slunce. Ale dole v té tmavé hloubce bylo něco, čemu patřil obdiv celé naší rodiny a našich přátel. Objevili jsme chobotnici. Byla to naše první chobotnice ve volné přírodě, která evidentně patřila jenom nám, protože nikdo jiný o ní asi nevěděl. Kroužili jsme kolem ní, já bázlivě, ostatní spíš provokativně, aby si ji mohli co nejlépe prohlédnout v akci. Bylo to krásné. Nádherné. A pak se to stalo.

Šli jsme se ohlédnout na břeh a během chvilky jsme v němém úžasu viděli, jak z vody vystupuje pán s napíchnutou chobotnicí na nějaké harpunce a strhává ze své ruky zoufale bránící se chapadla vyšokovaného zvířete. Děti se hned kolem pána shlukly a šly zvědavě za ním. Zůstala jsem sedět. Věděla jsem, co přijde, a nemělo smysl se dívat na to utrpení. A opravdu. Během chvíle přiběhly překvapené děti, že ten pán chobotnici roztrhl na dvě poloviny a A tak naše radost skončila diskuzí nad velkým otazníkem. Hlad, anebo chuť ukončila život této ubohé chobotnice?

S manželem máme dva krásné syny ve věku, kdy se rodičovské slovo pomalu přestává přijímat automaticky, jelikož si ho chtějí sami přefiltrovat přes své poznání a zkušenosti, které ve svém věku mají. Přesto mezi sebou máme důvěru a kluci ví, že to, co jim rodiče říkají, není proto, že je chtějí otrávit nějakými zákazy a příkazy, ale prostě jen chtějí pro ně to nejlepší. A proto jsme vegani. Protože neznáme, možná zatím, lepší způsob stravování v našich podmínkách a poměrech.

Já sama si nepamatuji, že bych někdy jedla maso, takže po pravdě řečeno je pro mne nepochopitelné, že se někdo dokáže zakousnout do mrtvého těla kohokoliv či čehokoliv. A ještě si na tom pochutnat.... A co víc, pokud bych se s tím jehňátkem celé dny mazlila či mi kuřátka zobala zrní skoro z ruky. Ale dnes je to přeci jen hodně o něčem jiném. Zavřeli jsme zvířata mimo dohled a krásně zabalené salámy už náš soucit ani trochu nerozhýbou. My se ale snažíme svým dětem ukazovat věci tak, jak jsou. Proto svým dětem od malička na rovinu říkáme, jak to je. Ale na druhou stranu nejsem zastáncem toho, abychom si zbytečně drásali nervy tím, že budeme sledovat dokumenty o utrpení zvířat,



pokud už jasně víme, že se tohoto utrpení účastnit nebudeme. Ale maso nejíme nejen proto, že bychom chtěli ušetřit zvířata. Asi ten hlavní důvod je ten, že člověk byl podle mě stvořen Bohem jako býložravec.

Je ale veganství opravdu zárukou stoprocentního zdraví? Už slyším všechny ty námitky typu „můj děda kůřil celý život dvě krabičky denně a dvakrát do roka sa zabíjalo ...“. Ta generace dědečků, co si dopřáli, už je ale podle mě žel pryč. Protože třeba tady u nás na Valašsku většina těchto chlapů do pozdního věku dřela každý den na čerstvém vzduchu, pili čistou vodu, žili v prostředí nenarušeném elektrosmogem a celkovým shonem dnešního života. Kolik je ale takových výjimek, co by měli děkovat Bohu za to, že zdědily tak pevný kořenek po svých rodičích, oproti všem těm, kteří díky svému hroznému životnímu stylu umírají předčasně a v bolestech? Už jen málo lidí dnes umírá stářím. A proto jsme vegani. Nechceme k tomu všemu, co nám ničí zdraví a nemůžeme to ve svém životě ovlivnit, přidávat ještě velký podíl svým špatným stravováním.

Před dvěma lety jsme se dozvěděli, že náš starší syn, tehdy devítiletý, má vrozenou ortopedickou vadu, se kterou se ovšem lékaři v naší zemi téměř nesetkávají, a tudíž ještě ani neví, jak ji řešit. Prošli jsme mnoho lékařů různých nemocnic, ptala jsem se na různé otázky, kde jsme my jako rodiče selhali a udělali chybu. A pak jsem také na rovinu řekla, že jsme vegani. Reakce mne překvapila. Ještěže jste vegani. Kdyby váš syn od malička jedl mléčné výrobky, tak by dopadl jako všechny ty americké děti, kde je tato nemoc rozšířenější. Už by nechodil. A váš syn tuto nemoc neuvěřitelně a nepochopitelně drží v šachu, i když jsme si všichni mysleli, že do roka nebude chodit.

Být rodičem je pro mne obrovská zodpovědnost, že se jí někdy až děším. Je to všechno poprvé, a navíc se nic nedá vrátit. A tak si opravdu čas od času znovu pokládám otázky, zda to, co děláme, děláme správně a zda by to nešlo dělat líp. I s jídlem. Musím přiznat, že jsme rodina, která si ráda pochutná na dobrém jídle. A tak když konečně dozraje hrášek, tak jsme k nezastavení. Díky své chuti pak někdy sklouzneme tam, kde víme, že to není nejlepší, a je potřeba zase znovu pozvednout tu standartu zdravého životního stylu o něco výš. Jedno je ale jisté. Jídlo má pro nás být radostí. A mně opravdu už nedělá radost jíst rajčata z Kauflandu. Nevadí, že ta naše česká a slovenská tu máme jen několik měsíců. Však

my počkáme. Přes zimu si dopřejeme jablíčka, zelí, mrkev. Protože většina z dováženého ovoce a zeleniny se pěstuje tak zvláštním způsobem, že nejenže nám nic dobrého nedá, ale ještě nám ublíží. Není to o tom, že bychom dětem zakázali, nesmíte jíst okurky, nejsou

naše. Ale děti jsou u toho, když je sázíme na zahrádce a pak si je mohou kdykoliv utrhnout, nebo když je nakupujeme na trhu a ptáme se prodavačů, odkud jsou, jak se jim to pěstuje a jak to zvládají, a pak

z vděčnosti k jejich obětavé dřině rádi připlatíme i pár korun navíc, protože sami moc dobře víme, co to dá práci se o naši malou zahrádku starat. A děti jsou také u toho, když se díváme na nějaký dokument o tom, jakou obrovskou plochu zaujímají všelijaké skleníky, jak jsou zaměstnanci těchto firem vykořisťováni a pak vedou bídný život. A vše jen a jen proto, že my jsme přestali používat rozum i srdce.

Ano. Rozum i srdce. Lidé se ptají, co chceme udělat pro to, aby děti také ve svém životě jedly vegansky, až vylétí z hnízda. Myslím, že pravdu člověk musí poznat, musí jí uvěřit a potom si ji zamilovat. Jinak ji do svého života správně nezařadí.

Veganství je pro nás možná o něčem jiném, než si lidé myslí. Jsme vším, co ve svém životě děláme, zodpovědni Bohu. Takže se snažíme dodržovat určitá pravidla, která nemají s veganstvím možná nic společného. Tak třeba jíme třikrát denně, pijeme obyčejnou vodu a to ne během jídla, snažíme se jíst jídlo v co nejpřirozenějším stavu, kdy je plné enzymů, nemícháme ovoce a zeleninu, sladké a slané, nejíme pozdě večer apod. Přesto ve svém životě nechceme být svázáni pravidly jen proto, že musíme. A i svým dětem se snažíme vynahradiť všechna ta lákadla, se kterými se setkávají. Máme tu přednost, že máme kolem sebe rodinu i přátele, kteří vidí věci víceméně stejně jako my, ale přesto i naše děti se setkaly s lidmi, kteří jim v tom nejlepším dali třeba čokoládku. A mne to vždy vede k tomu, že pak spolu procházíme zdravou výživu a přemýšlíme, co lepšího bychom si mohli koupit, co jindy nemíváme, protože je to dražší. A čím jsou děti starší, tím je mi jasnější, že ta rozhodnutí v takových

**... plavat proti proudu
je těžší. Ale ta svoboda
v čisté vodě stojí za to...**

situacích musím postupně přenechávat na ně. Ale budu se snažit vždy jakkoliv pozitivně podpořit to, aby se pokaždé rozhodly správně. Musím přiznat, že je to někdy boj, aby člověk vyvážil správně to, že nebude jako „policajt“, ale zároveň se nebude pasivně dívat, jak si dítě ničí zdraví. Protože poslušnost s naprostou nechutí přinese přesně opačný účinek, než jaký bychom si jako rodiče přáli.

V těchto chvílích si často vzpomenu na sebe, když jsem byla dítě anebo když jsem dospívala. Nepřebrala jsem veganství jen jako nějaké žezlo po své mamince. A stejně tak to měl i manžel, jehož rodina se začala stravovat vegansky, když mu bylo 13 let. Bylo to naše rozhodnutí pro naši novou rodinu, které jsme museli zvážit po všech stránkách. A jelikož veganství je odsuzováno hlavně v období těhotenství a kojení, tak v té době jsem sáhla po různých knihách a publikacích, hlavně ze zahraničí, abychom si ujasnili, co bude pro naše děti nejlepší. Zjistila jsem, že nejtěžší argumenty proti veganství mají v určitou dobu stejný charakter. Když jsem byla malá, tak se jako argument proti veganství řešil nedostatek bílkovin, později málo vápníku, pak vitamínu B12 a říkám si, co nás čeká dalšího. Jenže nikdo si nějak nevšímá všech těch lidí, kteří nezávisle na tom všem žili zdravým veganským životem dávno předtím dlouhé roky a bez jakýchkoliv problémů. A tak to беру i já. Různé nedostatky ve stravování jsou otázkou daleko složitější. A pokud nějaký vegan nemá dostatek B12,

tak se potká v čekárně u lékaře s několika dalšími nevegany, kteří mají stejnou diagnózu. A vše jen proto, že si jejich tělo nedokáže s B12 poradit třeba právě kvůli stresu či jiným aspektům. Tím nechci tyto námitky proti veganství nijak bagatelizovat, ale opravdu mne udivuje přístup některých odborníků.

Neodsuzujeme lidi, pokud jí něco jiného než my. Na začátku jsem vzpomněla „dary moře“. A mohu s čistým svědomím říct, že druhý den večer, po tom smutném zážitku s chobotnicí, jsme obdivovali naši známou starou osmdesátiletou babičku-vdovu, která vyplula na rozbouřené moře proto, aby se ráno vrátila s rybami, za které dostane aspoň něco málo, aby mohla ve svém těžkém životě existovat. Nejsme tady jako rodina proto, abychom druhé napravovali a omlacovali jim o hlavu fakta, jak jezení vajíček zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi. Ale když návštěvě připravíte chutné jídlo, musí si chtě nechtě vyhodit z hlavy představu o ubohých chudáčcích veganech.

Nemáme žádné speciální oblíbené jídlo. Mezi naše oblíbené polévky patří zeleninová s rýžovými nudlemi nebo jen obyčejná čočková, fazolová nebo hrachová. Rádi si dáme pečené brambory nebo rýži. Milujeme makaróny s domácím kečupem, který nám aspoň trochu v zimě vynahradí chuť rajčat.

Život letí rychleji, než bychom si možná přáli. Některá rozhodnutí v naší rodině nejsou správná ani v otázce jídla. Hledáme řešení. Kluci mají teď 11 a 9 let a jsou součástí našeho rozhodování. Pokušení v chuti na úkor zdraví je čím dál tím větší. Nejen pro děti. Ale také máme možnost skrze přístup k informacím všeho druhu mít otevřené oči a dobrovolně si vybrat. A i když jsem se naučila plavat až minulý rok, už hezskou řádku let vím, že plavat proti proudu je těžší. Ale ta svoboda v čisté vodě stojí za to.

Výborná paštika

Jemně v troubě opražíme vlašské ořechy, rozelemeleme najemno. Rozmixujeme stejné množství uvařených fazolí spolu se sušenou cibulí a solí. Smícháním dostaneme výbornou a výživnou paštiku.

Žaničiny recepty najdete také na jejím webu
www.nasezdravi.info.



Aňa, Michal a Taras

Jmenuji se Aňa a jsem Ukrajinka. Žiji v Brně 10 let, ale zbytek mé rodiny zůstal na Ukrajině. Přijela jsem do Česka studovat, našla jsem tady lásku a přátele, se kterými jsme založili vegetariánskou kavárnu. Nedávno se mi narodil syn Taras a je od svého početí vegetarián.

S manželem jsme se před několika lety rozhodli nejíst zvířata, vedlo nás k tomu několik důvodů a podnětů. Jedním z hlavních bylo samotné utrpení zvířat a jejich zabíjení jako projev násilí a nadřazeného postavení člověka ve světě. Inspirovala jsem se několika svými přáteli, kteří měli s vegetariánstvím delší zkušenost a společně jsme hledali cesty, jak ustát život v dnešní karnistické společnosti. První výzvy přišly překvapivě od blízkých kamarádů a od rodiny, pro které naše vegetariánství přinášelo praktické a morální nepohodlí. Ukrajinská část rodiny je naštěstí zvyklá jíst hodně zeleniny, a tak se stravováním během návštěv nebyly moc problémy. Dočkali jsme se tolerance doprovázené občasnými vtípký. Česká rodina si však lámala hlavu nad tím, co nám vařit, a jejich hlavními potravinami během našich návštěv se staly cukety a brokolice.

Hodně mě překvapily reakce některých přátel, kteří naše vegetariánství vnímali jako útok na sebe, přicházeli s kritikou a zpochybněním. Ačkoli to bylo často velmi nepříjemné, pomohlo nám to definovat naše hodnoty a argumenty a posunout se kousek dál směrem k částečnému veganství. Velká část mých kamarádů však časem také přestala jíst maso a nakonec se pohybují v okolí vůči vegetariánům a veganům velmi přátelsky naladěným.

... veganství nás učí přemýšlet v širších souvislostech...

Ačkoli si to často neuvědomujeme, náš přístup k jídlu je součástí naší identity a naše charakterové rysy se skrze něj projevují velmi intenzivně. Jídlo je projevem našich kulturních zvyků, obsahuje historii naší společnosti a vyjadřuje naše osobní postoje nejen vůči zvířatům, ale vůči společnosti obecně. Jídlo je součástí důležitých rituálů v životě člověka a příjemné chvíle s rodinou a přáteli jsou rovněž doprovázené jídlem. Zkrátka je to velmi důležitá a nedílná součást našeho života, a proto vnímám svůj přechod na vegetariánskou stravu jako zásadní v mém osobním vývoji, jako spouštěč



dalších hodnotových změn. Mezi ně patří například aktivní občanská pozice, ohleduplnost k lidem, zvířatům a krajině, lokální a sezónní stravování, šetrný způsob hospodaření a dobrovolná skromnost. Nejím maso a vyhýbám se mléčným výrobkům a jiným produktům ze zvířat proto, že:

- chci zmenšit projevy násilí ve světě;
- nechci, aby zvířata umírala kvůli naším chutím;
- nechci zatěžovat ekosystém;
- chci, aby zvířata byla vnímána jako svobodné bytosti, které mají právo žít a umírat nezávisle na rozhodování člověka;
- považuji velkochovy a masovou produkci živočišných výrobků za nemorální, protože zachází se zvířaty jako s materiálem;
- soucítím se všemi živými bytostmi včetně zvířat;
- chci žít ve spravedlivé a ohleduplné společnosti, a ta nemůže být karnistická.

Momentálně jsem veganka, ale během rodinných návštěv jím zvířecí produkty. Je to pro mě především sociální dilema a hledám cesty, jak svou pozici uhájit a zároveň definovat. Přijde mi, že někdy jsou důležitější jiné věci, a tak často polevím a dám přednost zachování příjemné atmosféry a pohodlí. Syna zatím výhradně kojím a jsem rozhodnutá, že maso jíst nebude, dokud se pro to nerozhodne sám.

Veganství se však zdaleka netýká jenom jídla, učí nás přemýšlet v širších souvislostech a uvědomovat si spotřebitelskou odpovědnost. Pro mě je to i otázka související s globálními problémy, chudobou, konzumerizmem, působením nadnárodních společností a ekologickými problémy. Nekupuji ani kožené oblečení ani výrobky, které jsou testované na zvířatech a chtěla bych se vyhnout očkování u Tarase, nejenom protože je zdravý škodlivé, ale také proto, že předpokládá využití zvířat při výzkumu a přípravě vakcín. Snažím se sdílet a recyklovat místo nakupování a zachraňovat vyhozené věci a jídlo.

Veganský plov

Protože zatím pro Tarase nevařím, tak se podělím o recept na veganský plov (jídlo z masa a rýže, připravuje se v Turecku, na Kavkaze a ve střední Asii) vhodný spíše pro dospělé:

Ingredience na 4 porce:

- ▶ **0,5 kg rýže**
- ▶ **balení sójových kostek**
- ▶ **zeleninový vývar (buď připravíme sami, nebo použijeme sušený)**
- ▶ **1 hrnek uvařené cizrny (možno použít plechovku)**
- ▶ **0,5 kg cibule**
- ▶ **0,5 kg mrkve**
- ▶ **rozinky**
- ▶ **palice česneku**
- ▶ **1 dl oleje**
- ▶ **kavkazské nebo středoasijské koření (například adžika, chmeli-suneli, koriandr, sušený dřišťál (berberis) atd.), černý pepř, pálivá paprika**

Uvaříme sójové kostky ve vývaru (je lepší udělat vlastní vývar z kořenové zeleniny se sójovou omáčkou a česnekem). Cibuli nakrájíme na měsíčky a vhodíme do rozehřátého oleje, osmahneme dozlatova a přidáme nastrohanou mrkev, smažíme dál a po nějaké době přidáme uvařené sójové kostky a koření. Vše pořádně osmažíme, pak zasypeme rýží, přidáme uvařenou cizrnu, ale nemícháme. Poté osolíme, zalijeme vodou a zastrčíme do rýže celé neoloupané stroužky česneku. Vaříme na mírném ohni, dokud se všechna voda nevsákne a rýže nezměkne. Pak oheň vypneme, vše promícháme a necháme ještě 10 minut stát. Podáváme za tepla. A kdo najde na talíři česnekový stroužek, může ho vymáčknout ze slupky a česnekovou pastou dochutit plov.



Kristýna, Milan a Nina

Maso nejím více než 11 let a k tomuto rozhodnutí mě přivedlo prosté uvědomění si toho, že vlastně maso ke svému životu a zdraví nepotřebuji a že tak není nutné, aby kvůli mému nasycení umírali jiní živí tvorové. Postupem času se ke mně dostávalo více informací o životě zvířat ve velkochovech, o veganství a uvědomila jsem si, že veganství je vlastně důslednějším vegetariánstvím. Vzhledem k tomu, že je můj přítel vegan už od svých dvaceti let, bylo nám jasné, že naše dcera jíst maso nebude. Nad jejím veganstvím jsem ale přemýšlela. Nebude jí něco chybět? Přece jenom u dítěte toho může člověk špatnou stravou více pokazit. Ale protože jsem tou dobou byla přesvědčena o pozitivěch veganství jako etického životního stylu a také o zdravotních výhodách takového stravování, uvědomila jsem si, že jedinou překážkou je dostatek informací o veganské stravě u dětí. Vrhla jsem se tak do studia zahraniční literatury a výzkumů a začala cítit jistotu v tom, že veganství bude pro naši dceru tou nejlepší cestou, jaká nás jako rodiče napadá. S prvními příkrmy jsem trochu úzkostně dbala, aby s každou lžičkou přijímala i správný poměr bílkovin, vitamínů a minerálů, setkávání s dalšími veganskými rodinami a dobré zdraví dcery mě ale přesvědčilo o tom, že není nutné tolik přehánět.

Jak dcera roste, je veganství už i o něčem víc, než jen o stravě. Nekupujeme jí výrobky ze zvířat jako vlněné svetry či kožené boty, vždy se snažíme najít alternativu, někdy jsou jí i věci poděděné, půjčené. A také hračky, knihy a zábavu volíme podle toho, aby nepopírala hodnoty, které jsou pro nás důležité. Nechodíme s ní do zoo či cirkusů, nekupujeme hračky, které např. z lovu ryb dělají něco normálního a zábavu.

**... veganské je pro dceru
to, co nejlépe chutná...**



Ale nutno říct, že nejsme naprosto striktní. Zdravá strava Niny je pro nás důležitá, ale čokoládu jí občas dopřejeme. Důležitá je pro nás ale také radost z poznávání různých kultur a nových lidí, a tak během našich cest po světě, na které Ninu bereme už od jejího narození, když od místních lidí dostane něco neveganského, ale vegetariánského, nebráníme jí to sníst, abychom darující potěšili.

Nina už sama používá slovo veganské a často tím označuje to, na co má zrovna největší chuť. Co mě překvapilo je, že sama začala poznávat věci, které veganské nejsou a odmítat je. Ninino veganství je ale možné i díky tomu, že chodí do skvělé školky, která dokonce nejdříve veganskou stravu i sama zajišťovala a nyní nám dovoluje Nině veganské jídlo do školky nosit. A také díky babičkám a dědečkovi, kteří veganství respektují a podporují ho veganskými dobrotami, které jí dávají, když je u nich na návštěvě.

Protože pracujeme s partnerem oba v neziskové organizaci a žijeme tak hodně aktivisticky, chceme, aby Nina takový život poznala a byla jeho součástí. Aby účast na plánovacích schůzkách a demonstracích brala jako běžnou součást života, jako způsob, jak vyjádřit svůj názor, když je člověk s něčím nespokojený. Nina není vychovávána jen jako veganka, přejeme si, aby mohla rozvíjet své schopnosti nezávisle na tom, že je dívka, a tak jí ukazujeme různé možnosti toho, co se učit, s čím si hrát, jak se oblékat a dáváme jí na výběr. Jeden den tak vypadá jako indická princezna a druhý den staví vlakové nádraží.

Nina zbožňuje pečivo s makovou pomazánkou, sójový jogurt s chia semínky, zeleninové a luštěninové polévky s opečenými krutony pečiva, brambory zapečené se zeleninou, rýži, tofu a tempeh, zkrátka jí moc ráda a s chutí jako celá naše rodina.

Luštěninová krémová polévka

Přes noc namočíme luštěniny (fazole, cizrnu, hrášek, čočku, ...), poté je uvaříme doměkka. Na pánvičce osmažíme cibulku se zeleninou (mrkev, celer, petržel, ...). V závěru lehce zasmažíme s kořením (kurkuma, pískavice, čubrica, lněné semínko). Poté vše rozmixujeme do hustého krému. Dle potřeby možno naředit na požadovanou hustotu s vodou. Vzniklý krém krátce povaříme, max 5 minut. Polévka je veganská i bezlepková. Možno servírovat s opečenými krutony chleba.



NESEHNUTÍ (NEzávislé Sociálně Ekologické HNUTÍ)

Jsme sociálně-ekologická nevládní organizace působící především v Brně. Cílem všech našich ekologických a lidskoprávních aktivit je ukázat, že změna společnosti založená na respektu k lidem, zvířatům i přírodě je možná a musí vycházet především zdola. Proto podporujeme angažované lidi, kteří se zajímají o dění okolo sebe a kteří považují zodpovědnost za život na naší planetě za nedílnou součást své svobody.

NESEHNUTÍ

svoboda – zodpovědnost – angažovanost

třída Kpt. Jaroše 18, 602 00 Brno

tel.: 543 245 342

e-mail: brno@nesehnuti.cz

www.nesehnuti.cz

www.nesehnuti.cz/zvirata

Brožura vznikla díky finanční podpoře Vegan Society.

www.vegansociety.com

Editace: Kristýna Pešáková

Jazykové korektury: Jana Plotková

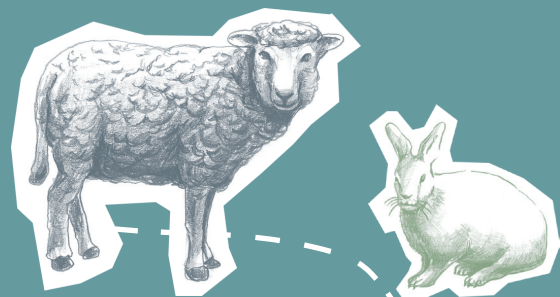
Texty: Anna Demchuk, Vladimír Futák, Sonia Homolka, Kristýna Pešáková, Žanika Tužinčinová, Jitka Urbanová

Grafický design a sazba: Denisa Kuimcidis

Vydalo NESEHNUTÍ v roce 2015.

V brožuře jsou použity fotografie veganského jídla z webové stránky www.veganotic.cz. Děkujeme za poskytnutí.

ISBN 978-80-87217-14-6



 The
Vegan Society

