



BUDOUCNOST JE
ROSTLINNÁ

ČESKÝ NÁROD JE Z HLEDISKA GASTRONOMIE STÁLE ZNAČNĚ „MASOVÝ“, PŘESTO MAJÍ ČEŠKY A ČEŠI TÉMA ROSTLINNÉHO STRAVOVÁNÍ NA TALÍŘI ČÍM DÁL ČASTĚJI. HLEDAJÍ SI INFORMACE A UVĚDOMUJÍ SI, ŽE S ROSTLINNOU STRAVOU JE SPOJENÝ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL. A NEJEN TO, SNIŽOVÁNÍ PRODUKCE ŽIVOČIŠNÝCH POTRAVIN SE TAKÉ STÁVÁ KLÍČOVÝM KROKEM SMĚREM K UDRŽITELNĚJŠÍ BUDOUCNOSTI.

Správně sestavená veganská strava navzdory pověrám poskytuje našemu tělu všechny potřebné živiny a může pomoci v prevenci vzniku obezity, srdečních onemocnění, vysokého krevního tlaku nebo určitých typů rakoviny. A co víc – loňská doposud nejkomplexnější studie potvrzuje, že volba rostlinné stravy je také výrazně šetrnější k naší planetě.

MÁME NA TO DATA

Studie publikovaná v časopise *Nature Food* zkoumala environmentální dopady různých stravovacích stylů a metod výroby potravin. Výsledky této studie přinášejí další pádné doklady, že veganství snižuje zátěž pro životní prostředí a podporuje biodiverzitu.

Skupina vědců a vědkyň provedla důkladnou analýzu emisí skleníkových plynů, využívání půdy, spotřeby vody, změny úrovně živin v prostředí a potenciální ztráty biologické rozmanitosti. Dosud nejkomplexnější výzkum zahrnuje údaje o skutečných stravovacích návycích 55 504 respondentů a reálná data z více než 38 000 farem ve 119 zemích. Díky tomu máme k dispozici přesnější a konkrétnější výsledky než z předchozích výzkumů.

Autoři vyvozují: „Abychom dokázali nakrmit rostoucí globální populaci a současně se drželi navrhovaných bezpečných environmentálních limitů pro emise skleníkových plynů, využívání půdy, spotřebu vody, znečištění vody a ztrátu biodiverzity, budeme potřebovat změny ve stravování.“

Dále zdůrazňují, že pouhé zavádění technologických inovací a snížení plýtvání potravinami

mi nebude stačit ke snížení negativních dopadů na životní prostředí. Je nezbytné provést zásadní změny v tom, co jíme, a zejména snížit konzumaci potravin živočišného původu. Veganství tak nabízí jednoduchý a efektivní způsob, jak přispět k ochraně životního prostředí.

DOST BYLO MASOCENTRISMU!

Výzkum také ukázal, že takový krok by znamenal velký rozdíl v emisích metanu, silného skleníkového plynu, který má nepříznivý vliv na životní prostředí. Jeho úroveň zvyšujeme přemnožováním hospodářských zvířat, zatímco produkce veganské stravy emise metanu minimalizuje. A dobrá zpráva i pro ty, kdo se ještě necítí na úplně radikální změnu: významný dopad na emise skleníkových plynů má už strava s nízkým obsahem masa (konkrétně méně než 50 gramů denně).

Živočišná produkce vyžaduje ohromné množství vody pro napájení zvířat a zavlažování plodin, kterými je krmíme. Současně zabírá rozsáhlé plochy pro chov a pěstování potřebného krmiva. Veganská strava oproti tomu spotřebovává výrazně menší množství vody, plodin i půdy, protože využívá přímo rostlinné zdroje.

Každý jednotlivec, který si odpustí konzumaci živočišných produktů, tak přispívá k ochraně naší planety. Veganství má potenciál měnit svět k lepšímu a bylo by tedy dobré odklon od masa jakožto středobodu jídelníčku podporovat – to se u nás ale neděje. Zatímco například švýcarská vláda ve své nové klimatické strategii vyzdvihuje výhody převážující rostlinné stravy jak pro zdraví, tak pro životní prostředí, v Česku jde systémová podpora právě >>

Veganství nabízí
jednoduchý
a efektivní
způsob, jak
přispět k ochraně
životního
prostředí.

opačným směrem. O tom svědčí například kampaň Agrární komory ČR s názvem *Žeru maso*, která se svou manipulativností setkala s masivní kritikou odborné veřejnosti.

DĚTSKÉ KRŮČKY

Veganství se přesto i v České republice dostává více pozornosti, zvláště mezi mladými lidmi. Ve větších městech roste počet restaurací, které nabízejí čistě rostlinné menu, a také v obchodech se objevují nové veganské výrobky a jejich dostupnost se zvyšuje. Stále je to ale menšinový životní styl, o němž navíc setrvale koluje řada mýtů. Oficiální stanoviska dietetických asociací i vládních orgánů ve světě přitom potvrzují, že správně sestavená veganská strava je zdravá, nutričně vyvážená a vhodná pro každé životní období včetně těhotenství, dětství, dospívání i stáří. U nás například MUDr. Martin Světnička monitoruje stav mnoha zdravých dětí, které se od narození stravují čistě rostlinně. Vegansky se mimochodem bez problémů mohou stravovat i sportovci.

Požadavek na veganskou či vegetariánskou stravu vychází ve velké míře právě od mladých lidí nebo i od dětí. Průzkum veřejného mínění z roku 2021 ve spolupráci s InsightLab ukázal, že 69 procent rodičů chce ve školních jídelnách více rostlinných a bezmasých jídel a 89 procent rodičů si přeje, aby jídelny vycházely vstříc dětem s různými stravovacími omezeními a potřebami. To bere v potaz i projekt Pestré jídelny, za nímž stojí nevládní organizace Nese-

hnutí. Jeho cílem je zlepšit stravování ve školních jídelnách a poskytovat dětem zdravé a vyvážené jídlo podle jejich potřeb i preferencí a s ohledem na klimatické dopady.

„Ve školních jídelnách by se měly děti seznámit s tím, jak vypadá a chutná zdravé jídlo.

Současné školní stravování ale neodpovídá aktuálním doporučením, je v něm nedostatek zeleniny, ovoce a luštěnin. Pestřejší strava s vyšším podílem rostlinných jídel by přitom měla pozitivní vliv na životní styl a zdraví dětí,“ vysvětluje koordinátorka kampaně Pestré jídelny Anna Neumannová.



VEGANSKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

VEGANSTVÍ NENÍ JEN ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ. TÝKÁ SE I ODMÍTÁNÍ KOSMETIKY S ŽIVOČIŠNÝMI SLOŽKAMI NEBO TŘEBA KOŽENÝCH ODĚVŮ. DOKONCE I ŽIVOČIŠNÝCH HNOJIV. JDE TO ALE OPRAVDU I BEZ NICH?

➤ **Veganské zemědělství se zaměřuje na pěstování rostlin bez použití kompostovaného živočišného hnoje, sušené krve a jakýchkoli dalších materiálů, které pocházejí ze zvířat, a přesto dokáže poskytnout bohatou úrodu. Namísto toho se spoléhá na místní ekosystémové služby poskytované flórou a půdní mikroflórou a volí přírodní metody místo chemických pesticidů.**

➤ **Britská studie z roku 2017 se zaměřila na veganské zemědělství a jeho současný stav. Zjistila, že německé biofarmy, které se rozhodly upustit od živočišných produktů, dosáhly úspěchu, přičemž je jejich hospodaření méně náročné na pracovní sílu a vykazuje vyšší přirozenou úrodnost půdy.**

➤ **Veganské zemědělství není pouhý výstřelek, je to nový směr, který přitahuje stále větší akademický zájem.**

KAŽDÝ ROK ŽIJEME NA DLUH

Earth Overshoot Day – to je den v roce, kdy celosvětová spotřeba přírodních zdrojů převyší schopnost Země tyto zdroje během daného roku obnovit. Do konce roku spotřebováváme zdroje na dluh. V roce 2023 připadl tento den na 2. srpna.

Evoluce znamená schopnost přizpůsobit se proměnlivým podmínkám k našemu přežití. V naší civilizaci k přežití živočišnou stravu nepotřebujeme. Není reálné přísně požadovat, aby se z nás všech rázem stali vegani, ostatně to v naší masocentrické společnosti není ani tak úplně jednoduché.

Co kdybychom ale dali bezmasému stravování aspoň šanci a snažili se ho co nejvíce upřednostňovat? Přispějeme k zachování životního prostředí pro budoucí generace, objevíme nové chutě a radost z vlastního příspěvku k ochraně přírodní rozmanitosti. A dost možná se navíc budeme cítit líp. **IN**