

✿ VEGETARIÁNSTVÍ JE O SOUCITU, LÁSCE I POKOŘE

pro časopis PHOENIX připravila JUDr. Nora Chvojková,
nakladatelství SVÍTÁNÍ plus, s. r. o., www.svitani.eu

V jednom článku na www.vegetarian.cz jsou slova Alberta Einsteina, že nic nepřeje lidskému zdraví a našim šancím na přežití víc, než přechod lidstva k vegetariánství. Zřídit a organizovat vegetariánský web je tedy činnost velice záslužná. Jaký máte pocit ze své práce?

A. Einstein byl génius, jeho citát je nadčasový. Pravdivost citátu potvrzuje velké množství prací o pozitivním vlivu vegetariánského stravování na zdraví lidí a o negativních důsledcích chovu zvířat na životní prostředí a etologii (přirozené chování zvířat). Tyto myšlenky jsou však podle mého mínění stále málo medializovány, takže moje práce na Vegetarian.cz vlastně vychází z pocitu, že je nutné něco v tomto směru udělat jak pro ochranu člověka, tak pro zachování veškerého života na zemi.

Které vaše rubriky by neměl nový čtenář webu, např. začínající vegetarián, přehlédnout?

Doporučil bych seriál „Jak začít aneb přechod na vegetariánskou stravu“, aby to „nebolelo“. Další inspiraci by pak mohl najít v rubrikách o vhodných potravinách, vitamínech, minerálech, v receptech...

Rád bych všem doporučil: z českého prostředí rozhovor o MUDr. Ctiboru Bezděko-

vi (lékaři, mysliteli, který ovlivnil i TGM), knížku „Zvířata – naši bratři“ od Edgara Kupfer-Koberwitze (je psána formou dopisů, v nichž autor, jenž přežil koncentrační tábor, odpovídá imaginárnímu účastníkovi diskuse). Za přečtení stojí také kniha „Cesta za Ježíšovým nenásilím“ od Johna Dera, katolického kněze. Inspirativní by mohly být také originální rozhovory pro Vegetarian.cz, kde vedle rozhovorů s mnoha známými osobnostmi naleznete například rozhovor s uměleckým kovářem Františkem Brodeckým, který nejí maso od narození. Vše je volně dostupné.

**„KDYBY JATKA
MĚLA STĚNY ZE
SKLA, KAŽDÝ BY BYL
VEGETARIÁN.“**

PAUL MCCARTNEY

Které rubriky na vašem webu jsou nejnavštěvovanější?

Samozřejmě recepty, obzvláště ty indické. Navštěvují je i čtenáři, kteří vegetariány nejsou, ale jen hledají na internetu inspiraci na nová, lehká a zdravá jídla. Často

navštěvovaný je i seznam vegetariánům přátelských restaurací a prodejen zdravé výživy, on-line knihy, seznamka a novinky na úvodní straně.

Co vám za ta léta náročné práce při vedení webu udělalo největší radost, a naopak, z čeho jste byl hodně zklamáný?

Nějaká výrazná zklamání nezažívám, spíše převažuje radost. Jen ojediněle se objeví negativní reakce či nepochopení. Radost mi dělají neustále nově přicházející čtenáři hledající informace, jak nejlépe začít, zvláště když jsou potěšeni, že takový web existuje. Také jsem rád, že Vegetarian.cz se během let (začal v roce 2000) stal inspirací pro vznik dalších stránek s podobnou tematikou. Velkým povzbuzením pro další práci jsou krásné e-maily od čtenářů. Těší nás, že i díky Vegetarian.cz byly vydány knihy „Děti a jejich milí přátelé“ a životopis MUDr. Ctibora Bezděka. Z e-mailů víme, že se díky naší seznamce už narodily děti. No a nakonec: Vegetarian.cz vzala na vědomí i jiná média – známé časopisy, internetové portály, Český rozhlas.

Máte nějaký zajímavý příběh nebo neobyčejný zážitek spojený s vegetariánstvím?

Americký literát Brown vyprávěl o neobyčejném zážitku, který ho přiměl k tomu, že se zařekl, že do konce života nepozře jediný kousek masa:

Jednoho dne viděl v přírodě dvě myši, jak běží vedle sebe zcela zvláštním způso-



bem. Obě myši držely mezi zoubky konce stébla a pohybovaly se tak, že jedna z nich běžela malý kousek vpředu. Okamžitá Brownova reakce byla, že rychle zvedl ze země kámen a hodil ho po nich. Hlas zvyku nebo takzvané civilizace mu řekl,

INZERCE

Caroline L. Arnoldová

Malý krok, velká změna



MALÝ KROK, VELKÁ ZMĚNA

Jak využít mikropředsevzetí k trvalé změně života

Caroline L. Arnoldová

Čtivá praktická kniha přináší nápaditý a jednoduchý způsob, jak splnit předsevzetí a dosáhnout požadovaných cílů. Autorka přibližuje svůj systém mikrorozhodování – malých, zdánlivě nevýznamných rozhodnutí, která v konečném výsledku vedou k velkým změnám. Na osobním přístupu vysvětluje, jak takové mikrorozhodnutí vypadá: musí být splnitelné, měřitelné, přinášet okamžitý užitek a je třeba ho opakovat. Teprve pak se uloží do mozku a změni vám život.

Vydala Euromedia Group k. s., Knižní klub
Koupíte v knihkupectví nebo na www.bux.cz



že je to jediná správná věc, kterou může udělat. Když vidíme hada, myš či nějaké zvíře, které kolem nás běží, aniž by někomu škodilo, snažíme se udeřit ho holí nebo kamenem a zabít.

Kámen zasáhl jednu z myší, právě tu, co běžela malý kousek před svou družkou, a zabil ji. Stala se však velmi neobvyklá věc. Druhá myš, místo aby utekla, začala zmateně a poděšeně běhat dokola. Brown překvapený neobvyklým chováním myši ji chytil do ruky, prohlédl ji a ke svému zděšení zjistil, že je slepá. Teď teprve pochopil, proč spolu nesly stéblo slámy. Myš, kterou zabil, prováděla skutek milosrdenství a vedla svou slepou sestru.

Tato událost způsobila, že se začal zamýšlet nad zákony přírody, jež svou zbytečnou krutostí porušil, a dospěl k pevnému rozhodnutí nejíst nikdy maso.

Tento příběh je z knihy Jaromíra Skřivánka „Za krásami Indie“. Další hezké příběhy máme v rubrice „Povídky“.

K vegetariánství lidé dojdou podle vás spíše na základě vlastních zkušeností, např. po přečtení řady materiálů o zdraví, nebo jim toto jako zdravou variantu života nabídnou lékaři, kteří mají zdraví lidí ve svém popisu práce?

Část lidí přechází na bezmasou stravu při zdravotních problémech. Někteří lidé (a výjimečně i informovaní lékaři) pozitivně reagují na „Stanoviska americké dietetické asociace“, kde se říká: „Správně rozvržená vegetariánská strava je zdravá, nutričně vyvážená a zdravotně přínosná v prevenci i léčbě různých onemocnění.“ Další jsou lidé, kteří se pro vegetariánství rozhodli z důvodu etických, ekologických či náboženských.

Pro mě nejzajímavější skupinou jsou ti, kteří „to“ jaksi nacházejí uvnitř sebe, aniž by měli někoho ve svém okolí, kdo by je inspiroval. Časem vyhledávají informace a zjišťují díky webu, že na „to“ nejsou sami. Jedná se o lidi různého společenského postavení, vzdělání nebo povolání, což je mým zajímavým zjištěním.

Můžete doporučit těm, kdo s vegetariánstvím začínají, nějakou kvalitní knihu opírající se o vědecký výzkum, aby se do změny stravy dali s chutí a bez zbytečných obav?

Takový je například „Průvodce (začínajícího) vegetariána“ autorem Vesanto Meliny a Brendy Davis (druhé vydání vyjde na podzim) nebo „Čínská studie“ profesora Campbella, jejímiž jednoduchými zásada-

mi se řídí i bývalý americký prezident Bill Clinton. Kniha mu pomohla vyléčit srdce.

Mají podle vás naši lékaři dost informací o zdravém způsobu stravování?

Odpověď na tuto otázku neznám. Mohu jen říct, že mezi čtenáři Vegetarian.cz je velký zájem o lékaře, kteří tyto informace mají a doporučují jako ochranu před nemocemi právě vhodnou stravu. Podle toho usuzuji, že většině lékařů tyto informace chybějí.

Často se dnes řeší otázka: je vegetariánství vhodné i pro děti?

Pozoruhodnou událostí v této problematice je nezamítavý postoj České pediatrické společnosti k alternativní (vegetariánské) výživě publikovaný v časopise „Česko-slovenská pediatrie“. Česká společnost pro výživu a vegetariánství toto prohlášení vydala jako součást brožury „Stanoviska americké dietetické asociace k vegetariánství“. Že je vegetariánství vhodné pro každou věkovou skupinu, tedy i pro děti, potvrzují i vydané publikace, např. „Vegetariánství a děti“ od Sharon Yntemové a Christiane Beardové, „Vegetariánské dieta“ MUDr. Igora Bukovského (vydána na Slovensku) či brožura

**„DOKUD BUDOU
EXISTOVAT JATKA,
BUDOU EXISTOVAT
BITEVNÍ POLE.“**

L. N. Tolstoj

MUDr. Zbyňka Luňáčka, kterou vydala Česká společnost pro výživu a vegetariánství.

Čím je brožura „Stanoviska ADA k vegetariánství“ z pohledu vegetariánů důležitá?

V brožuře je např. vyjádření Společnosti pro výživu ČR. Uvedu jeho část:

„Stanoviska ADA k vegetariánské stravě lze považovat za vyvážená, odborně podložená a dobře využitelná pro potřeby lidí, kteří se rozhodli takovým způsobem se stravovat. Společnost pro výživu považuje stanoviska ADA pro okruh lidí, kteří se rozhodli pro tento alternativní způsob stravování, za reálná a prospěšná.“

Nejsou vegetariáni ochuzeni o klasická jídla, jako je guláš, svíčková, v létě o grilování, opékání u táboráku?



Vegetariáni u táboráku opékají opékáčky, grilují např. Robi oválky – což je ochucený (marinovaný) polotovar, vhodný k přípravě na grilu, dřevěném uhlí atd. Oválky můžete obalit v těstíčku nebo v trojobalu. Jsou různě ochucené, v marinádách, vegi-gril, bylinkové nebo houbové s hlívou. Ke svíčkové se podává třeba Tofuburger, který vyrábí firma Veto, je to ochucený a krátce osmažený plátek přírodního tofu, který během smažení zpevní svoji konzistenci a v ústech díky tomu může konvenčnímu strávníkovi připomínat plátek masa. Možná čtenáře překvapí, že existuje i uzení salámů, párků, či dokonce vegetariánského

steaku tekutým kouřem, které zaručuje nejhygieničtější a nejčistší postup, jak docílit vyrovnané uzené chuti a přitom zaručit zdravý výrobek, který současně snižuje ekologickou zátěž. Takové rostlinné uzeniny vyrábí společnost Salve natura. Mají chuť, která přijde vhod i chuťovým pohárkům skalních příznivců klasického uzení. Takže i zde platí rčení: „Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody.“ Takové potravinové výrobky (a mnoho dalších) se dají běžně koupit v prodejnách zdravé výživy, seznam prodejen naleznete na Vegetarian.cz v rubrice „Kde nakoupit?“

**„ZVÍŘATA CÍTÍ BOLEST
STEJNĚ JAKO LIDÉ
A MAJÍ STEJNOU
TOUHU ŽÍT. BUDE-LI
V NAŠEM SRDCI LÁSKA,
SOUCIT A POKORA, PAK
JEDNODUŠE NEBUDEME
MOCI SAMI ZABÍJET,
ANI NECHÁVAT ZA NÁS
ZABÍJET JINÉ.“**

PARAMHANS SVÁMÍ
MAHÉŠVARÁNANDA

Seznam prodejen zdravé výživy využívají jen vegetariáni?

Nejen oni. Abychom udrželi pravidelnou aktualizaci, máme soutěže o hezké knihy. Jedna ze soutěží je právě pro čtenáře, kteří nám pomáhají s aktualizací seznamu prodejen ZV, ale také vegetariánům přátelských restaurací, který naleznete v rubrice „Kde se najíst?“

Doporučil byste našim čtenářům nějaký recept?

Bude to recept, který zvítězil v naší soutěži „Vaše recepty s fotem soutěží“, a to svíčková s tymiánem:

(6 porcí)
2 větší cibule
1 větší mrkev
1 větší petržel
půlka celeru (asi 200 g)
dýně hokkaido (400–500 g)
olej (6 lžic)
bobkový list (1–2 listy)
nové koření (asi 5 kuliček)
tymián, sůl
hořčice (1 čaj. lžička)
voda dle potřeby

Zeleninu nakrájíme na kousky (dýně hokkaido i se slupkou), trošku osmahneme cibuli a pak orestujeme i ostatní zeleninu. Přidáme koření, osolíme a zalijeme vodou (nejméně 1/4 l).

Vaříme doměkka, pak necháme trochu vychladnout, vyndáme kousky koření a jemně rozmixujeme s přídavkem hořčice. Dle potřeby naředíme vodou a uvedeme zpět k varu. Hotovo.



Verze 2: V trošce vody rozmícháme 2-3 lžičky hladké mouky a povaříme v základní omáčce 7-10 minut. Naředíme vodou dle potřebné konzistence.

Verze 3: Laktovegetariánská varianta obohatí základní recept mléčnou bílkovinou tak, že se na závěr vmíchá smetana, zakysaná smetana, jogurt, máslo...

Pokud chcete jídlo doplnit o vegetariánskou svíčkovou, můžete použít některý z polotovarů ROBI, Tofuburger, výborný je i uzený Tempeh ohřátý v páře (společnost Sunfood).

Tento citát od Milana Kundera je opravdu k zamyšlení. Proč se to děje?

V současné společnosti je bohužel hodně násilí a nelze ochránit ani život člověka, natož život zvířete. A podobně jako odborníci na rovnováhu v přírodě upozorňují na budoucí nedostatek pitné vody ve světě, kdy pitné vody ubývá, tak se ztrácí i soucit. To, jak se chová společnost k tvorům odkázaným na naši milost, k těm nejslabším, se nám pak v nějaké podobě vrací. Stejně jako se vrací člověku narovnaní koryt řek ve formě povodní.

Možná jen proto, že mezi příčinou a následkem uběhlo více času, nebere společnost tyto informace vážně. Stačí přece otočit kohoutkem a získáme čerstvé vody, kolik chceme. Podobně se nezamýšlíme nad tím, odkud naše potraviny přicházejí, zda naše

„SKUTEČNÁ MORÁLNÍ ZKOUŠKA LIDSTVA, ZKOUŠKA, JEŽ JE ZÁKLADEM VŠEHO OSTATNÍHO. JE PRÁVĚ VZTAH K TĚM, KTERÍ JSOU ODKÁZÁNI NA NAŠI MILOST – KE ZVÍŘATŮM. NA TOMTO POLI LIDSTVO UTRPĚLO ÚPLNOU PORÁŽKU, TAK VELIKOU, ŽE VŠECHNY OSTATNÍ PRAMENÍ Z NÍ.“

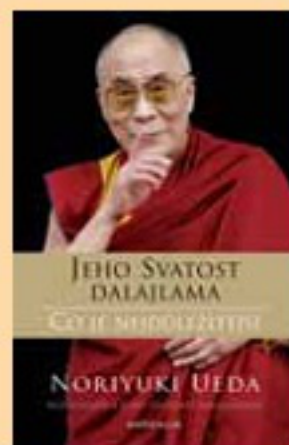
MILAN KUNDERA

jídlo nevzali někomu jinému, nebo zda to jídlo někomu nezpůsobilo ztrátu života či bolest.

Máte na závěr pro naše čtenáře nějaký vzkaz nebo inspiraci?

Chtěl bych je pozvat do některé z vegetariánských restaurací. Pokud vegetariány nejsou, mohli by mít jeden den v týdnu bezmasý, tak jak to doporučuje Paul McCartney, který tím chce přispět v boji proti klimatickým změnám. Světový den vegetariánů je k tomu skvělá příležitost. Dobrou chuť. ★

INZERCE



DALAJLAMA: CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

Rozhovory o hněvu, soucitu a lidském konání

Jeho Svatost Dalajlama, Ueda Noriyuki

Noriyuki Ueda rozmlouvá s Jeho Svatostí dalajlamou

Dalajlama: Co je nejdůležitější. Rozhovory o hněvu, soucitu a lidském konání

Před několika lety vedl významný kulturní antropolog Noriyuki Ueda dvoudenní osobní rozhovor s dalajlamou. Vzešla z něj tato knížka obsahující překvapivé pravdy a poznání, velmi autentická a založená na zdravém přístupu. Otevřete knihu na kterékoli straně a dočtete se moudrá slova o tom, co v životě hraje největší roli. Není

třeba přimknout se k nějaké doktríně či politickému systému, ale podstatné je žít s otevřenou myslí a srdcem.

Vydala Euromedia Group k. s., Knižní klub
Koupíte v knihkupectví nebo na www.bux.cz