

Ο ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΑΡΞΗΣ ΤΟΥ VEGANUARY



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΒΙΓΚΑΝΙΣΜΟΣ;

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρωτεΐνη
Ασβέστιο
Σίδηρος
Ωμέγα-3
Ιώδιο
Βιταμίνη B12

VEGAN ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Προστατεύοντας το μέλλον τους

ΟΙ 10 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ:

Όλα είναι θέμα προγραμματισμού!
Ψάξε για τρόφιμα που είναι κατά τύχη vegan
Κάνε τη μετάβαση με άνεση
«Βιγκανοποίησε» τα αγαπημένα σου πιάτα
Ετοιμάσου να εξερευνήσεις νέες γεύσεις
Έχε πάντα σνακ μαζί σου
Η επιμονή ανταμείβεται
Happycow
Βρες την κοινότητά σου
Να είσαι επιεικής με τον εαυτό σου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΑ ΜΕ VEGAN ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΕΞΩ

ΓΙΑΤΙ VEGAN;

Ζώα

Κοτόπουλα
Γουρούνια
Αγελάδες

Υγεία

Παχυσαρκία
Καρδιαγγειακά Νοσήματα
Διαβήτης Τύπου 2
Καρκίνος

Παγκόσμια Υγεία

Ζωνόσοι
Αντίσταση στα αντιβιοτικά

Η Υγεία του Πλανήτη μας

Κλιματική Αλλαγή
Έλλειψη Νερού
Ρύπανση
Αποψίλωση Δασών και Εξαφάνιση Ειδών
Ωκεανοί σε κρίση

Βιωσιμότητα

Τροφοδοτώντας τον κόσμο
Τοπικά vs Vegan

10 ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΓΚΑΝΙΣΜΟ

Τι τρώνε οι vegans;
Νιώθουν τα ψάρια πόνο; Νιώθουν τα φυτά πόνο;
Είναι η σόγια υπεύθυνη για την αποψίλωση των δασών;
Τι θα συμβεί με τα ζώα αν σταματήσουμε να τα τρώμε;
Γιατί το φυτικό γάλα «κόβει» σε ζεστά ροφήματα και πως να το αποτρέψω;
Δεν ευθύνεται η παραγωγή αμυγδάλων την την κατασπατάληση υδάτινων πόρων;
Τι πρέπει να κάνω με τις δερμάτινες τσάντες και παπούτσια;
Μπορώ να είμαι επιτυχημένος vegan αθλητής ή αθλήτρια;
Χρειάζομαι γάλα για να έχω δυνατά κόκκαλα;
Τι διαφορά μπορεί να κάνει ένα άτομο;

5 ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ

5 ΤΑΙΝΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Σε ευχαριστώ που συμμετέχεις στο Veganuary και δεσμεύεσαι να δοκιμάσεις τον βιγκανισμό για 31 ημέρες. Αυτός ο οδηγός θα απαντήσει σε όλες τις βασικές σου ερωτήσεις, από το « Πού θα βρω την πρωτεΐνη μου;» μέχρι το « Πώς επηρεάζει η διατροφή μου το περιβάλλον;».

Το Veganuary είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση εγγεγραμμένη στην Αγγλία και την Ουαλία, η οποία δρα παγκοσμίως για τη δημιουργία ενός πιο συμπονετικού κόσμου, όπου τα ζώα δεν εκτρέφονται, παχαίνουν και σφαγιάζονται για προϊόντα που καταστρέφουν το περιβάλλον και επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας. Αντί αυτού, δείχνουμε ότι υπάρχει ένας άλλος τρόπος και ότι εσύ μπορείς να έχεις τεράστιο αντίκτυπο στον κόσμο

γύρω σου απλά κάνοντας μικρές αλλαγές στη διατροφή σου. Τον επόμενο μήνα θα λαμβάνεις επίσης τα 31 εμπνευσμένα και γεμάτα πληροφορίες emails που θα σε καθοδηγούν κατά τις πρώτες εβδομάδες. Ποιος ξέρει τι μπορεί να ανακαλύψεις στην πορεία ή πόσο καλύτερα μπορεί να νιώσεις με τον εαυτό σου; ΛΟΙΠΟΝ, ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΤΟ VEGANUARY ΣΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΑ!

Ο ΧΟΑΚΙΝ ΦΟΙΝΙΞ, ΗΘΟΠΙΟΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:

«Αν κοιτάξεις την κλιματική κρίση ή τη βία του διατροφικού μας συστήματος και νιώσεις αβοήθητος, σκεπτόμενος 'Μακάρι να μπορούσα να κάνω κάτι' — μπορείς. Τώρα. Δήλωσε συμμετοχή για να δοκιμάσεις τον βιγκανισμό αυτόν τον Ιανουάριο.»

Ο ΜΠΡΑΪΑΝ ΜΕΪ, ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩΝ ΣΤΟ VEGANUARY 2020, ΛΕΕΙ:

«VEGANUARY!!! Ναι! Το ολοκλήρωσα - και το λάτρεψα. Δεν έβαλα στο στόμα μου ούτε μια μπουκιά κρέατος, ψαριού ή γαλακτοκομικών. Ήταν πολύ πιο εύκολο απ' ό,τι περίμενα και μου έδωσε τόσα πολλά. Έτσι, τώρα βουτάω με ενθουσιασμό για έναν Vegan Φεβρουάριο!!!

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΒΙΓΚΑΝΙΣΜΟΣ;

Ο βιγκανισμός συχνά ορίζεται από το τι δεν τρώμε: κρέας, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά και μέλι, καθώς και ορισμένα ζωικά συστατικά που είναι κρυμμένα σε προϊόντα, όπως ορός γάλακτος, ζελατίνη και καρμίνη.



Στην πραγματικότητα, ο βιγκανισμός δεν είναι μία διατροφή, αλλά ένα ηθικό κίνημα.

Με βάση τον επίσημο ορισμό, όπως μας τον δίνει η αγγλική Vegan Society, «βιγκανισμός είναι ένας τρόπος ζωής που στοχεύει στο να αποκλείσει, στο μέτρο του δυνατού και εφικτού, όλες τις μορφές εκμετάλλευσης αλλά και βίας απέναντι στα ζώα για την παραγωγή τροφίμων, ειδών ένδυσης, αλλά και για κάθε άλλο σκοπό».

Η ΒΙΜΙΝΙ ΒΟΝ ΒΟΥΛΑΣΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ, ΛΕΕΙ:



«Ξέρεις τι είναι σικ αυτή τη στιγμή; Να είσαι βίγκαν για τον Ιανουάριο! Η καλοσύνη είναι στη μόδα, η συμπόνια είναι σέξι και το να είσαι υγιής σε κάνει να λάμπεις. Δώσ' τα όλα για τα ζώα, τον πλανήτη και τον εκπληκτικό εαυτό μας. Αν έχεις σκεφτεί ποτέ να το γυρίσεις σε φυτική διατροφή, το Veganuary είναι η ευκαιρία σου να δείξεις στον κόσμο τι αξίζεις!»

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σιγουρέψου ότι κάθε θρεπτικό συστατικό που χρειάζεσαι είναι διαθέσιμο από μη ζωικές πηγές. Αν ακολουθήσεις μια ισορροπημένη διατροφή που βασίζεται σε δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, φρούτα, πρωτεΐνες και υγιεινά λιπαρά, δύσκολα θα κάνεις λάθος.

Στην ενότητα “Γιατί Βίγκαν;” αυτού του οδηγού, συζητάμε κάποια από τα κύρια οφέλη για την υγεία που προσφέρει μια φυτική διατροφή. Εδώ, όμως, έχουμε συμπεριλάβει και επιπλέον πληροφορίες για τις έξι διατροφικές απορίες που προκύπτουν πιο συχνά.



ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Η πρωτεΐνη βρίσκεται σχεδόν σε κάθε τρόφιμο που τρώμε, και υπάρχουν πολλές φυτικές πηγές πρωτεΐνης. Φυσικά, κάποιες πηγές είναι καλύτερες από άλλες, αλλά δεν είναι δύσκολο να φτάσεις την προτεινόμενη ημερήσια πρόσληψη ακολουθώντας μια βίγκαν διατροφή.

Μερικές από τις καλύτερες πηγές περιλαμβάνουν το τόφου, το τέμππε, τα βίγκαν λουκάνικα από πρωτεΐνη αρακά ή σόγιας· τις φακές, τα ρεβίθια, τα μαύρα φασόλια, τα ψητά φασόλια (baked beans) και τα edamame· τους σπόρους, τους ξηρούς καρπούς και τα βούτυρα καρπών· την κινόα, τη βρώμη, το ρύζι και τα δημητριακά. Ακόμη και τα λαχανικά περιέχουν πρωτεΐνη!

Ένα τυπικό ημερήσιο διατροφικό πλάνο που υπερβαίνει την απαιτούμενη ποσότητα πρωτεΐνης μπορεί να περιλαμβάνει:

- Βρώμη με λίγα αμύγδαλα ή σπόρους **12g**
- Μια πίτα με χούμους και φαλάφελ, συνοδευόμενη από σαλάτα με τρία είδη φασολιών **24g**
- Βίγκαν λουκάνικα με πατάτες, αρακά και μπρόκολο **30g**

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Όπως το κρέας δεν έχει το μονοπώλιο της πρωτεΐνης, έτσι και το γάλα δεν έχει το μονοπώλιο του ασβεστίου! Τα φασόλια και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά τείνουν να είναι πλούσια σε ασβέστιο, οπότε φρόντισε να τα εντάξεις στη διατροφή σου. Κάποιες καλές πηγές είναι τα μαύρα φασόλια, τα φασόλια kidney, τα φασόλια σόγιας, η λαχανίδα (kale), το κάρδαμο, οι μπάμιες και το μπρόκολο. Θα βρεις επίσης ασβέστιο στη γλυκοπατάτα, την κολοκύθα butternut και το τόφου, ενώ τα αποξηραμένα σύκα και τα αμύγδαλα αποτελούν εξαιρετικά σνακ πλούσια σε ασβέστιο. Τα φυτικά γάλατα, συμπεριλαμβανομένων των milkshakes, καθώς και τα γιαούρτια, είναι συχνά εμπλουτισμένα με ασβέστιο.

Η βιταμίνη D βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου, και πολλοί άνθρωποι έχουν έλλειψη αυτής της ζωτικής βιταμίνης, ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες, ανεξάρτητα από τη διατροφή τους. Φρόντισε να βρίσκεσαι στον ήλιο όσο περισσότερο μπορείς και αναζήτησε φυτικές μαργαρίνες, δημητριακά πρωινού και ψωμιά που είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D.

Κατά τους χειμερινούς μήνες, συνιστάται σε όλους να λαμβάνουν καθημερινά συμπλήρωμα βιταμίνης D.

ΣΙΔΗΡΟΣ

Αν και η αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου δεν είναι σπάνια, οι έρευνες δείχνουν ότι όσοι ακολουθούν φυτική διατροφή δεν διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης αναιμίας σε σύγκριση με αυτούς που καταναλώνουν κρέας. Ξεκίνα τη μέρα σου με πρωινό από βρώμη ή δημητριακά που είναι ήδη εμπλουτισμένα με σίδηρο. Πρόσθεσε λίγους σπόρους και αποξηραμένα φρούτα, και ίσως έχεις καλύψει την ημερήσια πρόσληψή σου πριν καν βγεις από το σπίτι! Άλλες τροφές που μπορούν να ενισχύσουν την πρόσληψη σιδήρου είναι: φασόλια edamame, φακές, ρεβίθια και άλλα φασόλια, τόφου,τέμπε, κινόα, μαύρη μελάσα, κάρδαμο, λαχανίδα (kale) και άλλα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηροί καρποί, σουσάμι και μαύρη σοκολάτα.

Φρόντισε να καταναλώνεις αρκετή βιταμίνη C για να βοηθήσεις την απορρόφηση του σιδήρου και απόφυγε να πίνεις καφέ ή τσάι με το γεύμα σου, καθώς αυτά εμποδίζουν την απορρόφηση του σιδήρου.

ΩΜΕΓΑ-3 ΚΑΙ ΩΜΕΓΑ-6

Το σώμα μας μπορεί να παράγει σχεδόν όλα τα λίπη που χρειάζεται για τη σωστή λειτουργία των ιστών μας, αλλά υπάρχουν δύο που πρέπει να λαμβάνουμε από τη διατροφή μας. Αυτά είναι γνωστά ως Απαραίτητα Λιπαρά Οξέα.

Τα ωμέγα-6 βρίσκονται άφθονα σε φυλλώδη λαχανικά, σπόρους, ξηρούς καρπούς, δημητριακά και τα περισσότερα φυτικά έλαια. Είναι πολύ εύκολο να καλύψεις τις ανάγκες σου σε ωμέγα-6 με μια ισορροπημένη βίγκαν διατροφή, αλλά αυτά τα λιπαρά ανταγωνίζονται τα ωμέγα-3 στη χρήση από το σώμα. Έτσι, πρέπει να διασφαλίσεις ότι λαμβάνεις αρκετά ωμέγα-3 καθημερινά.

Οι καλύτερες πηγές είναι: φυλλώδη πράσινα λαχανικά (λαχανάκια Βρυξελλών, λαχανίδα [kale], σπανάκι, καρύδια, κραμβέλαιο, αλεσμένος λιναρόσπορος και λινέλαιο, φασόλια σόγιας και τόφου.

Οι βίγκαν θα πρέπει επίσης να λαμβάνουν ένα ποιοτικό συμπλήρωμα μικροάλεων για να εξασφαλίσουν ότι λαμβάνουν επαρκή ποσότητα ωμέγα-3.

ΙΩΔΙΟ

Το ιώδιο μπορεί να είναι δύσκολο να διατηρηθεί στη σωστή ισορροπία, καθώς η υπερβολική ή η ανεπαρκής πρόσληψή του μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στον θυρεοειδή. Υπάρχουν μικρές ποσότητες ιωδίου σε ξηρούς καρπούς, ψωμί, φρούτα, λαχανικά και όσπρια, αλλά οι καλύτερες φυτικές πηγές είναι τα φύκια και το ιωδιούχο αλάτι. Ωστόσο, οι ποσότητες ιωδίου στα φύκια μπορεί να διαφέρουν αρκετά. Τα καφέ φύκια περιέχουν συνήθως μεγάλες ποσότητες ιωδίου, οπότε η κατανάλωσή τους μία φορά την εβδομάδα είναι αρκετή. Αν δεν σου αρέσουν τα φύκια ή χρειάζεται να μειώσεις την κατανάλωση αλατιού, καλό είναι να εξετάσεις το ενδεχόμενο λήψης συμπληρώματος.



ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12

Η βιταμίνη B12 είναι ίσως η πιο δύσκολη να εξασφαλιστεί όταν ακολουθείς vegan διατροφή. Παρόλο που βρίσκεται σε ζωικά προϊόντα, δεν παράγεται από τα ίδια τα ζώα – αλλά από τα βακτήρια που υπάρχουν μέσα τους.

Μπορείς να λάβεις τη B12 καταναλώνοντας εκχύλισμα μαγιάς, διατροφική μαγιά, δημητριακά πρωινού και φυτικά γάλατα που είναι εμπλουτισμένα με αυτήν. Αν, όμως, σκοπεύεις να συνεχίσεις vegan βίγκαν διατροφή σου και μετά το Veganuary, είναι σημαντικό να λαμβάνεις ένα συμπλήρωμα B12 για να διασφαλίσεις ότι λαμβάνεις την απαραίτητη ποσότητα.

VEGAN ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Όταν αλλάζουμε τη διατροφή μας, είναι φυσικό να σκεφτόμαστε τη διατροφή με έναν τρόπο που ίσως δεν το κάναμε πριν και να αναλογιζόμαστε τι σημαίνει αυτό για την οικογένειά μας.

Τα καλά νέα είναι ότι η Βρετανική Ένωση Διαιτολόγων λέει ότι οι χορτοφαγικές διατροφές μπορούν να είναι κατάλληλες για ανθρώπους κάθε ηλικίας, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών. Υπάρχουν κακές χορτοφαγικές διατροφές, φυσικά, με τον ίδιο τρόπο που υπάρχουν κακές διατροφές που περιλαμβάνουν κρέας, γι' αυτό είναι σημαντικό να λαμβάνονται σωστά τα θρεπτικά συστατικά.

Τι να ταΐσεις τα παιδιά; Οι παρακάτω συμβουλές από το NHS είναι ένα εξαιρετικό σημείο εκκίνησης.

Τα παιδιά που βρίσκονται σε ανάπτυξη καίνε πολλή ενέργεια και χρειάζονται υψηλή πρόσληψη θερμίδων. Πολύ μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών μπορεί να προκαλέσουν αίσθηση κορεσμού πριν καταναλώσουν την απαραίτητη ποσότητα θερμίδων. Για αυτό, οι ολικής άλεσης εκδοχές των δημητριακών συνήθως δεν συνιστώνται. Η προσθήκη φυτικών ελαίων στα γεύματα για την αύξηση των θερμίδων, καθώς και η προσφορά μικρότερων και συχνότερων γευμάτων ή σνακ, είναι μερικές στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν.

Καλές πηγές πρωτεΐνης περιλαμβάνουν τα φασόλια, τα ρεβίθια, τις φακές και τα προϊόντα σόγιας. Χρειάζονται ασβέστιο από εμπλουτισμένα φυτικά γάλατα και δημητριακά πρωινού, πράσινα λαχανικά και τόφου, ώστε να καλύψουν τις ανάγκες τους. Το εκχύλισμα μαγιάς και ορισμένα φυτικά γάλατα εμπλουτίζουν τη διατροφή με βιταμίνη B12, αλλά είναι σημαντικό να λαμβάνουν και ένα συμπλήρωμα.

Υπάρχουν εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι παγκοσμίως που μεγαλώνουν τα παιδιά τους με φυτική διατροφή. Γιατί να μην συνδεθείς με κάποιους από αυτούς στα social media; Θα χαρούν πολύ να βοηθήσουν, να σε συμβουλέψουν και να διαλύσουν οποιοσδήποτε ανησυχίες μπορεί να έχεις.



«Η θέση της Ακαδημίας Διατροφής και Διαιτολογίας (Academy of Nutrition and Dietetics) είναι ότι οι κατάλληλα σχεδιασμένες χορτοφαγικές διατροφές, συμπεριλαμβανομένων των vegan διατροφών, είναι υγιεινές, θρεπτικά επαρκείς και μπορούν να παρέχουν οφέλη για την υγεία, συμβάλλοντας στην πρόληψη και τη θεραπεία ορισμένων ασθενειών. Αυτές οι διατροφές είναι κατάλληλες για όλα τα στάδια της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της εγκυμοσύνης, της γαλουχίας, της βρεφικής ηλικίας, της παιδικής ηλικίας, της εφηβείας, της μεγαλύτερης ενήλικης ηλικίας, καθώς και για αθλητές.»

VEGAN ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥΣ

Η σωστή διατροφή για τα παιδιά μας είναι ζωτικής σημασίας, αλλά υπάρχουν επίσης κάποια ευρύτερα ζητήματα που σχετίζονται με τη σίτισή τους με φυτικές τροφές.

Ένα από αυτά είναι ότι οι vegans κάθε ηλικίας είναι λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από μολύνσεις όπως η καμπυλοβακτηρίωση, η σαλμονέλα, η λιστερίωση και η E. coli, που μολύνουν πολλά ζωικά προϊόντα και μπορεί να αποδειχθούν θανατηφόρες για τους ανθρώπους. Επιπλέον, σε μεγάλο βαθμό λόγω της κτηνοτροφίας, η αντοχή στα αντιβιοτικά απέναντι σε παθογόνους οργανισμούς, όπως το καμπυλοβακτήριο, και άλλες ασθένειες αυξάνεται. Αν δεν θέλουμε τα παιδιά μας να ζουν σε έναν κόσμο όπου ακόμα και οι μικρές μολύνσεις δεν θα μπορούν να θεραπευτούν, πρέπει να τερματίσουμε την εξάρτησή μας από το κρέας, τα αυγά και το γάλα.

Φυσικά, αν θέλουμε να τους προσφέρουμε έναν κατοικήσιμο πλανήτη, πρέπει να αντιμετωπίσουμε την κλιματική αλλαγή, και ένας από τους μεγαλύτερους ανθρώπινους παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτήν είναι η κτηνοτροφία.

Όταν ταιΐζουμε τα παιδιά μας με φυτικές τροφές, τους μαθαίνουμε να σέβονται το περιβάλλον, να δείχνουν συμπόνια, να μοιράζονται τους πόρους του πλανήτη και να φροντίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους. Κάποιοι μπορεί να επικρίνουν τους vegans ότι «επιβάλλουν» τις απόψεις τους στα παιδιά τους, ξεχνώντας ίσως ότι κάνουν ακριβώς το ίδιο όταν ταιΐζουν τα δικά τους παιδιά με κρέας. Στην πραγματικότητα, όλοι οι γονείς κάνουν επιλογές για τα παιδιά τους όταν αυτά είναι μικρά, και καθώς μεγαλώνουν, είναι στο χέρι τους αν θα συνεχίσουν με αυτές τις επιλογές ή αν θα επιλέξουν έναν διαφορετικό δρόμο.



Η KELLIE BRIGHT, ΗΘΟΠΟΙΟΣ ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΕΙΡΑ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:

«Τα παιδιά μου αξίζουν ένα μέλλον, όπως και τα δικά σου. Αν σε νοιάζει η κλιματική αλλαγή, κάνε τη διαφορά και πάρε μέρος στο Veganuary.»

ΟΙ ΔΕΚΑ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ:

1. ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΘΕΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ!

Μην ξυπνήσεις την πρώτη μέρα του vegan ταξιδιού σου χωρίς να έχεις σκεφτεί τι θα φας. Αν δεν έχεις προσέξει αυτό το βήμα, είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα χάσεις τον στόχο σου. Σκέψου εκ των προτέρων τα γεύματα της πρώτης ημέρας και φρόντισε να αγοράσεις φυτικό γάλα για το πρωινό και τον καφέ ή το τσάι σου, φυτικό βούτυρο για το ψωμί ή τα σάντουιτς σου και κάτι νόστιμο για το βραδινό σου.

2. ΨΑΞΕ ΓΙΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑ ΤΥΧΗ VEGAN

Υπάρχουν τόσα πολλά καθημερινά τρόφιμα που είναι κατά τύχη vegan! Ρίξε μια ματιά στα ντουλάπια σου: όσπρια (όπως ρεβίθια, γίγαντες ή φάβα), ζυμαρικά, μαρμελάδες, πάστα ελιάς, σοκολάτες υγείας, λαδερά (φασολάκια, αρακάς κ.ά), καλαμπόκι, ντοματάκια σε κονσέρβα, πελτές ντομάτας, μυρωδικά και μπαχαρικά, κύβοι λαχανικών, τσάι, καφές και χυμοί φρούτων... Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα τα μισά από τα τρόφιμα που ήδη καταναλώνεις να είναι vegan!



3. ΚΑΝΕ ΤΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΜΕ ΑΝΕΣΗ

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις ριζικά όλες τις διατροφικές σου συνήθειες. Αν σου αρέσει ένα σάντουιτς με λουκάνικο, φτιάξ' το – απλώς επίλεξε vegan λουκάνικο. Αν θέλεις παγωτό, μην ανησυχείς: Θα βρεις δεκάδες vegan επιλογές στην αγορά. Μπορείς να έχεις σχεδόν ό,τι έτρωγες πριν, απλώς κάνε την αντικατάσταση με την αντίστοιχη φυτική εκδοχή.

4. «ΒΙΓΚΑΝΟΠΟΙΗΣΕ» ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΣΟΥ ΠΙΑΤΑ

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις εντελώς τις διατροφικές σου συνήθειες. Αν το αγαπημένο σου πιάτο είναι λαζάνια, φτιάξ' το σε φυτική εκδοχή με κιμά σόγιας και φυτικό γάλα για τη μπεσαμέλ. Αν λατρεύεις το English breakfast, μπορείς να το φτιάξεις με vegan μπέικον και λουκάνικα.

Είτε μαγειρεύεις φαγητά κατσαρόλας, είτε ψήνεις σπιτικές πίτες, γλυκά ή κέικ, είτε σου αρέσει το μπάρμπεκιου, απλώς μαγείρεψε τις αγαπημένες σου συνταγές στην vegan εκδοχή τους

5. ΕΤΟΙΜΑΣΟΥ ΝΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕΙΣ ΝΕΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Πολλοί ανακαλύπτουν ότι η vegan διατροφή τους φέρνει σε επαφή με έναν ολόκληρο κόσμο από νέες συνταγές και υλικά, αναζωπυρώνοντας την αγάπη τους για το καλό φαγητό. Όταν εξοικειωθείς με τα βασικά, γιατί να μην δοκιμάσεις μερικές ολοκαίνουργιες συνταγές (υπάρχουν χιλιάδες στο διαδίκτυο) και να δεις αν θα ξυπνήσουν το μαγειρικό σου πάθος;



6. ΕΧΕ ΠΑΝΤΑ ΣΝΑΚ ΜΑΖΙ ΣΟΥ

Προετοιμάσου! Είναι πολύ εύκολο να βρεις vegan σνακ στα περισσότερα μέρη, αλλά όχι παντού, γι' αυτό φρόντισε να έχεις πάντα μια σακούλα με ξηρούς καρπούς, μια μπάρα σοκολάτας ή κάποιο φρούτο στην τσάντα ή στο αυτοκίνητό σου, για κάθε ενδεχόμενο.

7. Η ΕΠΙΜΟΝΗ ΑΝΤΑΜΕΙΒΕΤΑΙ

Δεν θα σου ταιριάζουν όλα τα vegan προϊόντα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποκλείσεις όλα τα τυριά ή τα φυτικά γάλατα μόνο και μόνο επειδή το πρώτο τυρί που δοκίμασες ή το πρώτο latte που έφτιαξες δεν σε ενθουσίασε.

Υπάρχουν τόσες πολλές επιλογές: τυρί κρέμα, τυριά που λιώνουν, τυριά από ξηρούς καρπούς, καρύδα ή σόγια, με διάφορες γεύσεις και πολλές διαφορετικές μάρκες και στυλ. Όσο για τα γάλατα, θα βρεις γάλα βρώμης, κάνναβης, αμυγδαλού, καρύδας, ρυζιού και σόγιας. Δοκίμασέ τα όλα, και σύντομα θα βρεις το ιδανικό για σένα!

8. HAPPYCOW

Σου αρέσει να τρώς έξω; Κατέβασε την εφαρμογή *HappyCow* στο κινητό σου και άφησέ τη να σε καθοδηγήσει στο πλησιέστερο εστιατόριο, καφέ ή κατάστημα όπου μπορείς να βρεις vegan φαγητό, όπου κι αν βρίσκεσαι στον κόσμο.

9. ΒΡΕΣ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΣΟΥ

Όταν ξεκινάς το vegan ταξίδι σου, είναι πολύ πιθανό να νιώσεις μοναξιά. Παρόλα αυτά, υπάρχουν εκατομμύρια vegan άτομα εκεί έξω. Βρες την ήδη υπάρχουσα vegan ομάδα στην περιοχή σου ή, αν δεν υπάρχει, δημιούργησε εσύ μία. Κάνε φίλιες με άτομα που σκέφτονται όπως εσύ και αναζήτησε στο διαδίκτυο οργανώσεις που έχουν κοινούς στόχους και ενδιαφέροντα με εσένα.

Από δρομείς, λάτρεις της γυμναστικής και της ζαχαροπλαστικής, μέχρι άτομα που αγαπούν το πλέξιμο, τη μόδα ή την ακτιβιστική δράση – υπάρχουν εκατοντάδες άτομα με κοινές αξίες που θα χαρούν πολύ να σε γνωρίσουν.

10. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΠΙΕΙΚΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Όλοι κάνουμε λάθη. Είτε έφαγες κάτι που δεν ήταν vegan κατά λάθος, είτε υπέκυψες στον πειρασμό, δεν πειράζει. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να παρατήσεις την προσπάθεια· σημαίνει απλώς ότι είσαι άνθρωπος! Δες το σαν μια εμπειρία και προχώρα μπροστά.



Η LUCY WATSON ΛΕΕΙ:

«Το να αγαπάς τα ζώα και ταυτόχρονα να τα τρως, ποτέ δεν έβγαζε νόημα για μένα. Γι' αυτό έγινα χορτοφάγος στα 6 μου χρόνια και αργότερα στράφηκα στον vegan τρόπο ζωής. Ήταν η καλύτερη απόφαση που έχω πάρει και το απόλαυσα πολύ περισσότερο απ' όσο περίμενα. Νιώθω όμορφα που κάνω το σωστό. Ξέρω ότι για κάποιους μπορεί να φαίνεται τρομακτική προοπτική, αλλά το Veganuary είναι εδώ για να σε καθοδηγήσει.»

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Κάποια άτομα βρίσκουν χρήσιμο να φτιάχνουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα γευμάτων, ώστε να ξέρουν πάντα τι χρειάζεται να αγοράσουν και τι θα τρώνε. Ακολουθούν μερικές ιδέες για να ξεκινήσεις.

ΠΡΩΙΝΟ

- **Ψωμί φρυγανισμένο** – με φυτικό βούτυρο, φυτικόβούτυρο, μαρμελάδα, χούμους, αβοκάντο, φέτες ντομάτας ή φυτικό τυρί.
- **Βρώμη** – με φυτικό γάλα της επιλογής σου. Πρόσθεσε σπόρους, ξηρούς καρπούς και φρούτα.
- **Δημητριακά πρωινού** – με φυτικό γάλα ή γιαούρτι. Πρόσθεσε σπόρους, ξηρούς καρπούς και φρούτα.
- **English breakfast** – vegan λουκάνικα και μπέικον, tofu scrambled, τηγανητές πατάτες (hash browns), ντομάτες ψητές, μανιτάρια και ψητά φασόλια.
- **Τσάι, καφές και χυμός φρούτων.**

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- **Σούπα με ψωμάκι** – σπιτική ή από εστιατόριο.
- **Σάντουιτς και wraps** – φτιάξε τα δικά σου (vegan BLT, φυτικόβούτυρο με μπανάνες, vegan ζαμπόν-τυρί με ντομάτα, καπνιστό τόφου με σαλάτα και vegan spread) ή delivery.
- **Σαλάτα ζυμαρικών ή ζυμαρικά με σάλτσα** – (ναπολιτάνα, φυτική κρέμα γάλακτος ή vegan pesto).
- **Όσπρια σε σούπα ή σαλάτα** – φαλές, ρεβίθια, γίγαντες ή μαυρομάτικα.
- **Λαδερά** – μπάμιες, φασολάκια, αρακάς ή αγκινάρες.



ΔΕΙΠΝΟ

- **Πίτσα** – μαργαρίτα με φυτικό τυρί, ή πίτσα με vegan κιμά, λουκάνικα και λαχανικά.
- **Σπαγγέτι μπολονέζ** – φτιαγμένο με φακές ή κιμά σόγιας, ή συνδυασμό των δύο.
- **Κάρυ** – Ταϊλανδέζικο, Ινδονησιακό, Ινδικό, Μπαγκλαντεσιανό ή «βιγκανοποίησε» την αγαπημένη σου παλιά συνταγή.
- **Vegan μπέργκερ** με φυτικό τυρί, vegan μαγιονέζα, ντομάτα, κρεμμύδι και μαρούλι.
- **Σούσι** με αγγούρι, καρότο ή αβοκάντο.
- **Vegan σνίτσελ ή κεμπάπ σόγιας** με πουρέ πατάτας, ψητά λαχανικά ή ρύζι.
- **Vegan κεφτεδάκια** με πατάτες τηγανητές.

ΑΓΑΠΑΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ;

**ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΑΚΟΜΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΣΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΤΟΥ
VEGANUARY!**



**ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ
ONLINE**

Το Επίσημο Βιβλίο Συνταγών του Veganuary είναι το αποκορύφωμα των 100 κορυφαίων συνταγών φυτικής διατροφής που έχει δοκιμάσει.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΑ ΜΕ VEGAN ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Αυτές είναι κάποιες προτάσεις σε ιστοσελίδες και βιβλία με vegan συνταγές που μπορεί να σε βοηθήσουν στο vegan μαγειρικό ταξίδι σου.



ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

1. **So Vegan:** Ο Ben και η Roxy προσφέρουν πλούσια, γεμάτα γεύση καθημερινά πιάτα που είναι απλά στην παρασκευή τους και πολύ χορταστικά
2. **Rebel Recipes:** Από την Niki Webster. Από θρεπτικά πιάτα με λαχανικά μέχρι νοστιμότητα και πλούσια γλυκίσματα.
3. **Wicked Healthy:** Οι σεφ Chad και Derek Sarno φέρνουν εμπνευσμένα κυρίως πιάτα, σνακ και επιδόρπια στο vegan τραπέζι μας.
4. **Heart of a Baker:** Η Abby προσφέρει ψωμιά, κέικ, τάρτες, πίτες, κρουασάν, γλυκά και ντόνατς, καθώς και εξαιρετικές συμβουλές για vegan ζαχαροπλαστική.
5. **One Arab Vegan:** Η Neda μοιράζεται υπέροχες vegan συνταγές εμπνευσμένες από την μεσογειακή κουζίνα, γεμάτες φρεσκάδα και γεύση.

Και μην ξεχνάς, υπάρχουν εκατοντάδες νόστιμες συνταγές στο [veganuary.com/recipes](https://www.veganuary.com/recipes). Εκεί, θα βρεις τα πάντα, από ένα γεμάτο πρωινό μέχρι ένα πλούσιο επιδόρπιο για δείπνο.

Ψάχνεις συνταγές στα ελληνικά; Βρες τα πάντα στο <https://www.krystaparamithi.com/> <https://beets-me.com/>. Ακόμα, στο κανάλι της **Vegan Life NGO στο YouTube** θα βρεις μία Playlist με δεκάδες vegan συνταγές από chefs και food bloggers.

ΒΙΒΛΙΑ

1. **Το βρόμικο αλλιώς** του Κωνσταντίνου Δήμουλα: Από το θεσσαλονικιώτικο γύρο, στο fish and chips sandwich της Αγγλίας, και από το Λίβανο και τα φαλάφελ του, μέχρι τα τ χοτ ντόγκς της Νέας Υόρκης. Ένα γευστικό ταξίδι στα «βρόμικα» αυτού του κόσμου...αλλιώς. Όλες οι γεύσεις που αγάπησες, τώρα πια και στη βίγκαν εκδοχή τους!
2. **My Greek Vegan Food**, Η "πράσινη" πλευρά της ελληνικής κουζίνας: Το "My Greek Vegan Food" είναι ένα βιβλίο που μας ξεναγεί στην «πράσινη» πλευρά της ελληνικής κουζίνας, μέσα από μια πληθώρα παραδοσιακών και μοντέρνων vegan συνταγών με την υπογραφή της Εύας Μοναχάρη. Φιλοδοξεί να συστήσει στο ευρύ κοινό, στην Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό την ελληνική κουζίνα ως την κατεξοχήν vegan διατροφική επιλογή.
3. **Οδηγός επιβίωσης για Vegan:** Ένα βιβλίο με απλές και ιδιαίτερες γευστικές προτάσεις που θα ικανοποιήσουν εσένα που έχεις υιοθετήσει τον vegan τρόπο ζωής, αλλά θα κερδίσουν και τους φίλους σου. Ένας εύχρηστος οδηγός που θα αποκτήσει ξεχωριστή θέση στην κουζίνα σου και με τις πρακτικές συμβουλές του θα σε εμπνεύσει να απολαμβάνεις τον γαστρονομικό πλούτο της vegan διατροφής.
4. **Green Κούκμπουκ:** Η Madame Ginger και η Άννα Χαλικιά μέσα από τις σελίδες του GREEN ΚΟΥΚΜΠΟΥΚ μοιράζονται πάνω από 120 πεντανόστιμες αλμυρές και γλυκές συνταγές που απευθύνονται σε όλους, ακόμα και στους πιο άπειρους.

ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΕΞΩ

Ίσως να μην το γνωρίζεις, αλλά στην Ελλάδα έχουμε δεκάδες vegan εστιατόρια και μάλιστα σε πολλές και διαφορετικές πόλεις της χώρας.

Από παραδοσιακές vegan ταβέρνες μέχρι σουβλατζίδικα, και από ζαχαροπλαστεία και παγωτατζίδικα μέχρι fine dining και μικρά καφέ, δεν υπάρχει σχεδόν τίποτα που να μην μπορείς να το βρεις στη vegan εκδοχή του.

Πέρα από τους δεκάδες vegan χώρους εστίασης που υπάρχουν στην Αθήνα, vegan εστιατόρια, καφέ και άλλα καταστήματα θα βρεις στη Θεσσαλονίκη, στα Χανιά, στο Ηράκλειο, στη Μύκονο, στη Σαντορίνη, αλλά ακόμα και στην Πάτμο, καθώς και σε πολλά ακόμη μέρη της Ελλάδας.

Τα vegan εστιατόρια της Ελλάδας, θα τα βρεις στο vegan οδηγό εστιατορίων Happy Cow Vegan Guide. Αρκεί να διαλέξεις το φίλτρο «vegan»!

VEGAN-FRIENDLY ΧΩΡΟΙ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Πέρα από τα δεκάδες αποκλειστικά vegan εστιατόρια που υπάρχουν στην Ελλάδα, εκατοντάδες εστιατόρια και χώροι εστίασης προσφέρουν στα μενού τους όλο και περισσότερες vegan επιλογές. Χρόνο με το χρόνο από μεγάλες μέχρι μικρές επιχειρήσεις, ακόμα και σε απομακρυσμένα μέρη της Ελλάδας, προσθέτουν vegan burger, γύρο μανιταριών, παγωτά χωρίς ζωικές πρώτες ύλες και brunch με τόφου ή γιαούρτι καρύδας.

**ΜΗ ΞΕΧΑΣΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΕΒΑΣΕΙΣ
ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ HAPPY COW ΓΙΑ
ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟ
ΕΣΕΝΑ VEGAN ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ**



Πέρα από τα εστιατόρια που προσθέτουν επί τούτου vegan επιλογές στα μενού τους, εκατοντάδες ακόμη χώροι εστίασης προσφέρουν «κατά λάθος» vegan πιάτα, όπως για παράδειγμα πιάτα της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας καθώς και παραδοσιακά πιάτα από άλλες χώρες. Είναι γεγονός ότι οι περισσότερες κουζίνες του κόσμου έχουν παραδοσιακά πιάτα που είναι φτιαγμένα από αποκλειστικά φυτικές πρώτες ύλες.

Το να τρως έξω ως vegan στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας δεν είναι ιδιαίτερα δύσκολη υπόθεση. Παρόλα αυτά, υπάρχουν κάποιες συμβουλές που θα μπορέσουν να κάνουν την εμπειρία σου ακόμα πιο εύκολη.

Προετοιμάσου από πριν. Πριν ταξιδέψεις σε ένα νέο μέρος ψάξε για τα εστιατόρια που προσφέρουν επιλογές για vegans.

Αν δυσκολεύεσαι να βρεις εστιατόρια με vegan επιλογές, οι ελληνικές ταβέρνες είναι πάντα εύκολη λύση. Δεκάδες πιάτα της ελληνικής κουζίνας είναι εκ φύσεως vegan, όπως τα όσπρια, τα λαδερά και πολλά από τα ορεκτικά.



ΓΙΑΤΙ VEGAN;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι αποφασίζουν να στραφούν σε μια φυτική διατροφή, αλλά οι περισσότεροι λένε ότι το κάνουν για έναν από τους τρεις λόγους: για να σταματήσουν να συμβάλλουν στη δυστυχία των εκτρεφόμενων ζώων, για να προστατεύσουν καλύτερα το περιβάλλον και να μειώσουν τον αντίκτυπό τους στο κλίμα, και για να βελτιώσουν την υγεία τους. Αυτό που είναι πραγματικά ενδιαφέρον είναι ότι συχνά οι άνθρωποι δοκιμάζουν τη vegan διατροφή για έναν λόγο, αλλά αποφασίζουν να παραμείνουν vegan για και τους τρεις. Αυτοί είναι οι λόγοι:

ΖΩΑ

Οι περισσότεροι από εμάς δεν αντέχουμε να βλέπουμε εικόνες και βίντεο σφαγής και προτιμούμε να αποστρέφουμε το βλέμμα όταν ερχόμαστε σε επαφή με αυτές. Παρόλα αυτά, γνωρίζουμε καλά μέσα μας ότι, όσο και να αγνοούμε την πραγματικότητα, αυτή δεν πρόκειται να αλλάξει από μόνη της. Αντί να την αποφύγεις, είναι σημαντικό να συνεχίσεις να διαβάζεις τα παρακάτω ώστε να μπορέσεις να είσαι μέρος της αλλαγής για έναν καλύτερο κόσμο.

ΚΑΝΕΝΑ ΖΩΟ ΔΕΝ ΓΛΙΤΩΝΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΛΑΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΡΟΦΗΣ, ΟΥΤΕ ΚΑΙ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΝΟΜΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΑ.

Γνωρίζεις ότι οι κτηνοτρόφοι εισάγουν σφουγγάρια εμποτισμένα με ορμόνες στους κόλπους των προβάτων με σκοπό να ελέγχουν τη γονιμότητά τους; Γνωρίζεις ότι τα περισσότερα από αυτά τα ζώα γονιμοποιούνται με τεχνητό τρόπο; Ότι γίνονται νόμιμα ευνουχισμοί και ακρωτηριασμοί της ουράς και των αυτιών, κόψιμο των δοντιών, αποκοπή των κεράτων και τατουάζ σήμανσης στο σώμα των ζώων; Οι ζωές των εκτρεφόμενων ζώων χαρακτηρίζονται από βασανιστήρια, φόβο και απώλεια.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ

Τα κοτόπουλα είναι τα ζώα που υπόκεινται στην μεγαλύτερη εκμετάλλευση στον πλανήτη. Συνήθως, δεκάδες χιλιάδες πουλιά είναι στριμωγμένα σε μια αποθήκη, εντός μίας πτηνοτροφικής μονάδας που μπορεί να φιλοξενεί εκατομμύρια πουλιά. Η δουλειά του αγρότη κάθε πρωί είναι να μαζέψει τα πτώματα αυτών που πέθαναν μέσα στην νύχτα και να σπάσει τους λαιμούς των πιο αδύναμων, των μικρότερων και των άρρωστων.

Τα ζώα αυτά δεν θα σκαλίσουν ξανά το χώμα, δεν θα λιαστούν στον ήλιο και δεν θα απολαύσουν με κανέναν τρόπο τη ζωή τους. Η πρώτη τους ανάσα καθαρού αέρα θα είναι την ημέρα που θα μεταφερθούν στο σφαγείο, στην ηλικία των μόλις έξι εβδομάδων.

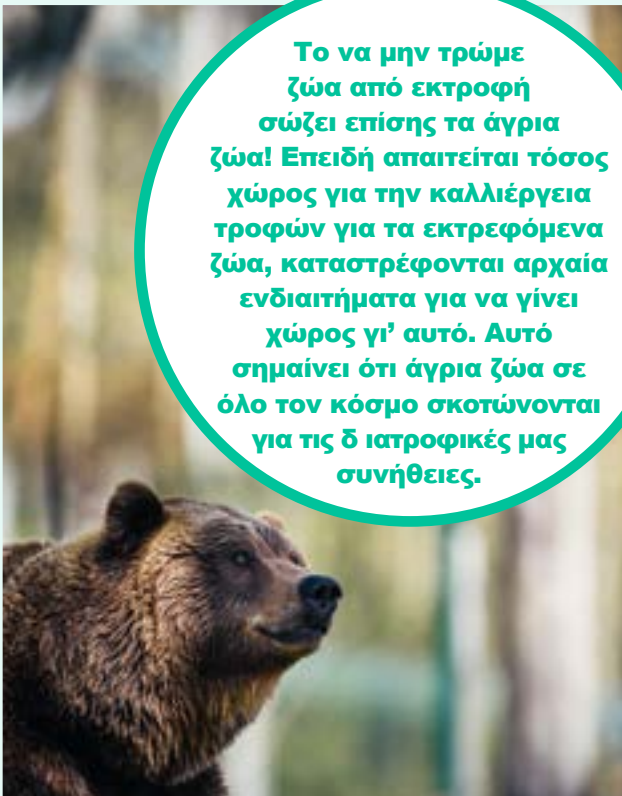
Τα κοτόπουλα που εκτρέφονται για τα αυγά τους ανήκουν σε διαφορετική ράτσα από αυτά που εκτρέφονται για το κρέας τους. Παρόλο που στην Ευρώπη έχουν απαγορευτεί τα πολύ μικρά κλουβιά, εκατομμύρια κοτόπουλα ζουν σε συνθήκες ακραίου συνωστισμού ακόμα και στη χώρα μας και ποδοπατούνται μέχρι θανάτου.

Όταν η «παραγωγικότητα» μειώνεται, τα κοτόπουλα είναι πλέον άχρηστα για τους κτηνοτρόφους με αποτέλεσμα να τα στέλλουν στο σφαγείο από πολύ μικρή ηλικία.

ΓΟΥΡΟΥΝΙΑ

Η ζωή δεν είναι καλύτερη για τα γουρούνια. Τα ζώα αυτά δεν είναι λιγότερο έξυπνα ή χαρισματικά από τα σκυλιά. Κι όμως, οι μητέρες γουρούνες αντιμετωπίζονται ως μηχανές αναπαραγωγής, κρατούνται ζωντανές μόνο όσο συνεχίζουν να γεννούν γουρουνάκια, το ένα μετά το άλλο. Στις βιομηχανικές φάρμες, οι μητέρες πρέπει να γεννούν μέσα σε μεταλλικά κλουβιά αναπαραγωγής, τόσο μικρά που δεν μπορούν ούτε να γυρίσουν ή να κάνουν ένα βήμα μπροστά ή πίσω. Μπορούν μονάχα να σταθούν όρθιες ή να ξαπλώσουν. Στη φύση, μία χοιρομητέρα θα έφτιαχνε μια φωλιά, με αποτέλεσμα να προσπαθεί να δημιουργήσει μια φωλιά, ακόμα και αν αυτό είναι αδύνατο να συμβεί μέσα σε ένα τόσο στενό κλουβί. Αν τα γουρουνάκια της είναι άρρωστα, δεν μπορεί να τα φτάσει για να τα χαϊδέψει ή να τα φροντίσει, μπορεί μόνο να τα παρακολουθεί να υποφέρουν. Όπως και με τις κότες, έτσι και με τα θηλυκά γουρούνια, όταν η γονιμότητά τους μειωθεί, θα βρεθούν στο ίδιο φορτηγό που πήρε τα γουρουνάκια τους στο σφαγείο όταν ήταν μόλις έξι μηνών.

Το να μην τρώμε ζώα από εκτροφή σώζει επίσης τα άγρια ζώα! Επειδή απαιτείται τόσοσ χώρος για την καλλιέργεια τροφών για τα εκτρεφόμενα ζώα, καταστρέφονται αρχαία ενδιαιτήματα για να γίνει χώρος γι' αυτό. Αυτό σημαίνει ότι άγρια ζώα σε όλο τον κόσμο σκοτώνονται για τις 6 ιατροφικές μας συνήθειες.



ΑΓΕΛΑΔΕΣ

Όπως όλα τα θηλαστικά, οι αγελάδες παράγουν γάλα για να θρέψουν τα μικρά τους, και αυτό σημαίνει ότι πρώτα πρέπει να μείνουν έγκυες. Για να συνεχίζεται η παραγωγή γάλακτος, οι αγελάδες εγκυμονούν ξανά και ξανά. Τι συμβαίνει, όμως, με τα μωρά για τα οποία φτιάχτηκε εξ αρχής το γάλα; Η βιομηχανία γάλακτος χρειάζεται το γάλα, δεν χρειάζεται όμως τα μοσχάρια. Γι' αυτό τα παίρνουν από τις μητέρες τους ώστε να μην πιουν το γάλα και στη συνέχεια η τύχη τους εξαρτάται από το φύλο τους: Τα θηλυκά μπορεί να τοποθετηθούν σε ατομικά κλουβιά, να αναθρέφονται με υποκατάστατο γάλακτος και στη συνέχεια να ακολουθήσουν τις μητέρες τους στον επαναλαμβανόμενο κύκλο σπερματέγχυσης, τοκετού, απομάκρυνσης από τα μικρά και σχεδόν συνεχούς γαλακτοληψίας. Αν είναι αρσενικά, το μέλλον τους είναι λιγότερο βέβαιο. Εφόσον δεν είναι η σωστή ράτσα για να καταναλωθούν ως κρέας, και δεν μπορούν να παράγουν γάλα, θα θανατωθούν μόλις γεννηθούν.

Οι αγελάδες είναι υπέροχες, στοργικές και προστατευτικές μητέρες, και η απώλεια των μικρών τους τις επηρεάζει βαθιά. Μπορεί να πενθούν για μέρες, καλώντας μάταια για την επιστροφή των μοσχαριών τους.



Για να μάθετε περισσότερα για την εκτροφή και σφαγή ζώων και να υποστηρίξετε καμπάνιες για τον τερματισμό των χειρότερων πρακτικών, επισκεφτείτε τα AnimalAid.org.uk και Viva.org.uk. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση αντιβιοτικών στις φάρμες και πώς η εκτροφή ζώων επηρεάζει την άγρια ζωή, δείτε το ciwf.org.uk.

ΓΙΑΤΙ VEGAN;



ΥΓΕΙΑ

Δεν είναι όλα τα vegan τρόφιμα αυτομάτως και υγιεινά.

Μπορείς να φας δεκάδες υπέροχες γεύσεις vegan παγωτού για πρωινό, έναν σωρό από τηγανίτες με σιρόπι για μεσημεριανό και ένα δείπνο με κέικ, μπισκότα, μαρέγκες και cheesecake. Είναι φανταστικό που μπορούμε να φτιάξουμε ή να αγοράσουμε όλες αυτές τις υπέροχες vegan λιχουδιές, αλλά κανείς δεν θα σκεφτόταν ότι είναι πραγματικά υγιεινές.

Μια υγιεινή διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει λαχανικά στο επίκεντρο των γευμάτων μας, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να θυσιάσουμε την απόλαυση ή τη γεύση. Αν επιλέξουμε πλήρη τρόφιμα, όσπρια, ξηρούς καρπούς, φρούτα, μπαχαρικά, βότανα και μερικά από τα 20.000 βρώσιμα φυτά που υπάρχουν στον κόσμο, μπορούμε να δούμε μια απίστευτη βελτίωση στην υγεία μας απολαμβάνοντας ταυτόχρονα υπέροχες γεύσεις.

Μερικές από τις πιο συνηθισμένες αναφορές που λαμβάνουμε από συμμετέχοντες στο Veganuary είναι ότι μετά από 31 ημέρες ως vegan παρατηρούν βελτίωση στην πέψη, στο δέρμα, στα μαλλιά, στην αναπνοή και στον ύπνο τους. Έχουμε επίσης ακούσει για βελτιώσεις σε περιστατικά αρθρίτιδας, χρόνιας κόπωσης καθώς και στα επίπεδα ενέργειας. Κάποια άτομα αναφέρουν ότι έχουν μεγαλύτερη πνευματική διαύγεια, ενώ άλλα ότι τα συμπτώματα κατάθλιψης που αντιμετώπιζαν, μειώθηκαν. Δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που διαπιστώνουν και βελτίωση στις αθλητικές τους επιδόσεις.

Φυσικά, δεν μπορούμε να υποσχεθούμε ότι όλα τα μικρά προβλήματα ή οι χρόνιες παθήσεις που αντιμετωπίζεις θα εξαφανιστούν μετά από 31 ημέρες φυτικής διατροφής, παρόλα αυτά, για πολλούς ανθρώπους ένας μήνας χωρίς ζωικά προϊόντα φέρνει μια ξεκάθαρη, συχνά απρόσμενη, συνολική βελτίωση της υγείας.

Οι βραχυπρόθεσμες αυτές αλλαγές μπορεί να φαίνονται θαυματουργές, η πραγματική δύναμη, όμως, μιας διατροφής βασισμένης σε πλήρη φυτικά τρόφιμα αποκαλύπτεται μακροπρόθεσμα, εκεί όπου βρίσκονται τα πραγματικά μεταμορφωτικά οφέλη.



Η Λίστα “Daily Dozen” (Η Καθημερινή Δωδεκάδα) είναι μια σειρά από βασικά φυτικά τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνετε καθημερινά για βέλτιστη υγεία και ευεξία. Αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει τις συνιστώμενες μερίδες για κάθε τροφή, διευκολύνοντας τη διασφάλιση ότι τρώτε τις σωστές ποσότητες.

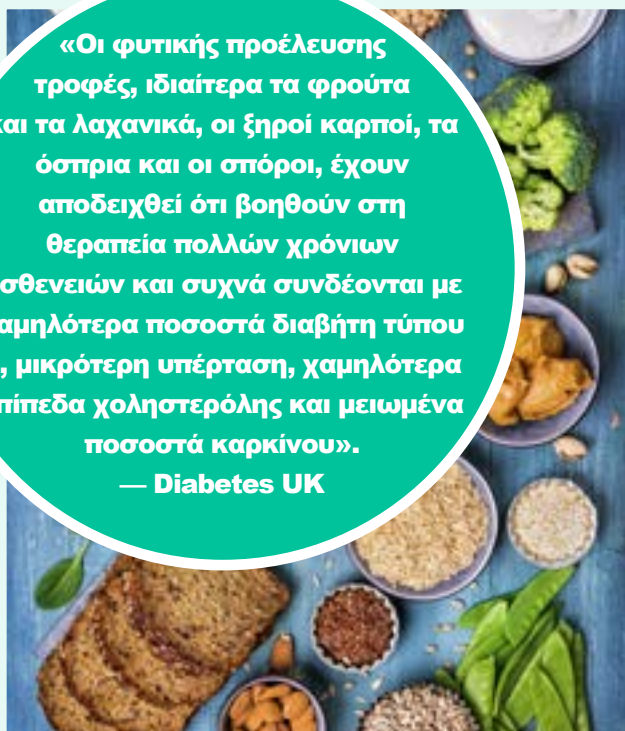
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Στην Ελλάδα, το 60% των ενηλίκων και ένα στα τρία παιδιά ζουν με υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία. Πρόκειται για μια σοβαρή, περιοριστική και απειλητική για τη ζωή κατάσταση, που αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαβήτη τύπου 2 και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Μελέτες έχουν δείξει συστηματικά ότι οι χορτοφάγοι τείνουν να έχουν χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ενώ οι vegan φαίνεται να έχουν τον χαμηλότερο ΔΜΣ από όλους. Οι ερευνητές πιστεύουν όλο και περισσότερο ότι αυτό μπορεί να συνδέεται με τη θετική επίδραση μιας φυτικής διατροφής στο έντερο, προάγοντας «ένα ποικίλο οικοσύστημα ωφέλιμων βακτηρίων που υποστηρίζουν τόσο το ανθρώπινο μικροβίωμα του εντέρου όσο και τη συνολική υγεία».

Δεν είναι, όμως, μόνο αυτό. Τα ζωικά προϊόντα περιέχουν σημαντικές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών, ενώ τα φυτά και τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν άφθονες φυτικές ίνες που μας βοηθούν να αισθανόμαστε χορτάτοι για περισσότερο χρόνο.

«Οι φυτικής προέλευσης τροφές, ιδιαίτερα τα φρούτα και τα λαχανικά, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια και οι σπόροι, έχουν αποδειχθεί ότι βοηθούν στη θεραπεία πολλών χρόνιων ασθενειών και συχνά συνδέονται με χαμηλότερα ποσοστά διαβήτη τύπου 2, μικρότερη υπέρταση, χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης και μειωμένα ποσοστά καρκίνου».
— Diabetes UK



ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Τα ζωικά προϊόντα περιέχουν υψηλά επίπεδα κορεσμένων λιπαρών, τα οποία μπορούν να αυξήσουν τη χοληστερόλη και τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Αντίθετα, η πλειονότητα των φυτικών τροφών έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, ενώ κανένα φυτικό τρόφιμο δεν περιέχει χοληστερόλη. Έτσι, μια διατροφή πλούσια σε φυτικά προϊόντα, όπως δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, φρούτα και λαχανικά, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της χοληστερόλης και να λειτουργήσει καρδιοπροστατευτικά.

Τα καλά νέα είναι ότι ποτέ δεν είναι αργά για να αρχίσεις να προστατεύεις την καρδιά σου. Ολοένα και περισσότεροι γιατροί διαπιστώνουν ότι οι καρδιοπάθειες μπορούν να αναστραφούν όταν οι ασθενείς ακολουθούν ένα πρόγραμμα διατροφής βασισμένο σε πλήρη φυτικά τρόφιμα.

Η προτεινόμενη ανάγνωσή μας: *Undo It!: How Simple Lifestyle Changes Can Reverse Most Chronic Diseases* από τον Dr Dean Ornish.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2

Το γεγονός ότι ο διαβήτης τύπου 2 είναι τόσο συχνός – πάνω από 1 εκατομμύριο Έλληνες ζουν με αυτή την κατάσταση – δεν πρέπει να μειώνει τη σοβαρότητά του. Η πάθηση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε επιπλοκές όπως καρδιαγγειακά νοσήματα και εγκεφαλικά επεισόδια, νευροπάθεια, νεφρική ανεπάρκεια, τύφλωση, έλκη στα πόδια και περιφερική αγγειακή νόσο, που με τη σειρά τους μπορεί να οδηγήσουν σε ακρωτηριασμό άκρων.

Πρόκειται για μια εξαιρετικά δύσκολη κατάσταση, μπορεί παρόλα αυτά να προληφθεί και ακόμη και να αναστραφεί μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής. Τα άτομα που ακολουθούν φυτική διατροφή εμφανίζουν μόλις ένα μικρό ποσοστό περιστατικών διαβήτη σε σύγκριση με όσα καταναλώνουν τακτικά κρέας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αναστροφή του διαβήτη με μια φυτική διατροφή, επισκεφτείτε την Επιτροπή Ιατρών για Υπεύθυνη Ιατρική (The Physicians Committee for Responsible Medicine).

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Το 2015, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανακοίνωσε ότι είχε επαρκή στοιχεία από επιδημιολογικές μελέτες για να κατατάξει όλα τα επεξεργασμένα κρέατα ως καρκινογόνα για τον άνθρωπο. Μπέικον, λουκάνικα, χωριάτικα λουκάνικα, σαλάμι, χοτ-ντογκ και οποιοδήποτε άλλο κρέας που έχει καπνιστεί, ωριμάσει ή επεξεργαστεί με οποιονδήποτε τρόπο μπορεί να προκαλέσει καρκίνο, και καμία ποσότητα δεν θεωρείται ασφαλής.

Επιπλέον, το μη επεξεργασμένο κόκκινο κρέας κατατάχθηκε ως «πιθανώς καρκινογόνο» για τον άνθρωπο, με τα ισχυρότερα στοιχεία να σχετίζονται με τον καρκίνο του παχέος εντέρου, ενώ υπάρχουν επίσης ενδείξεις για συνδέσεις με τον καρκίνο του παγκρέατος και του προστάτη.

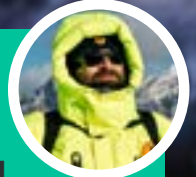
Από την άλλη πλευρά, τα φυτά παρέχουν προστασία. Το World Cancer Research Fund αναφέρει ότι υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι τα δημητριακά ολικής άλεσης και οι φυτικές ίνες μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. Τα μη αμυλούχα λαχανικά μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του στόματος, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, των πνευμόνων και του μαστού. Τα φρούτα μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του οισοφάγου και των πνευμόνων, ενώ υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι φρούτα και λαχανικά μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του στομάχου και της ουροδόχου κύστης.

Η DEBORAH MEADEN, ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΕΙΡΑ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:



« Η συμμετοχή μου στο Veganuary με βοήθησε να αλλάξω τον τρόπο που τρώω, και τώρα η διατροφή μου είναι η καλύτερη για τα ζώα, τον πλανήτη και για εμένα. Αν σε απασχολεί η κλιματική κρίση, η κακοποίηση των ζώων ή η καταστροφή άγριας φύσης και η εξαφάνιση άγριων ειδών, δήλωσε συμμετοχή, πάρε μέρος και άφησε το Veganuary να σε βοηθήσει κι εσένα.»

Ο ΚΟΥΝΤΑΛ ΤΖΟΪΣΕΡ, ΟΡΕΙΒΑΤΗΣ ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΕΥΤΗΣ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:



«Δεν έχω φάει ποτέ κρέας στη ζωή μου και έγινα vegan πριν από 17 χρόνια. Κατάφερα να αναπτύξω μυϊκή δύναμη και μέγιστη αντοχή και όχι μόνο να επιβιώσω αλλά και να ευδοκιμήσω σε θερμοκρασία -50°C στην κορυφή του Έβερεστ, όχι μόνο μία, αλλά δύο φορές! Αυτό αποδεικνύει ότι κανένα ζώο δεν χρειάζεται να υποφέρει ή να πεθάνει για να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας.»

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΥΓΕΙΑ

ΖΩΟΝΟΣΟΙ

Η κατανάλωση ζωικών προϊόντων, όπως έχουμε δει, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ασθενειών που μας στερούν την υγεία, την ευεξία και τους αγαπημένους μας ανθρώπους. Ωστόσο, η κτηνοτροφία έχει τη δυνατότητα να προκαλεί θανάτους σε μαζική κλίμακα, μέσα από τις ασθένειες που προκαλεί και τα αντιβιοτικά που χρησιμοποιεί.

Πολλές λοιμώδεις ασθένειες από τις οποίες υποφέρουν οι άνθρωποι σήμερα – όπως ο κοκκύτης, η λέπτρα και η ιλαρά – θεωρείται ότι προήλθαν από τα ζώα που εκτρέφαμε, και αυτή η μετάδοση ασθενειών από τα ζώα στους ανθρώπους δεν έχει τέλος.

Η γρίπη των πτηνών, για παράδειγμα, συνεχίζει να μολύνει και να σκοτώνει ανθρώπους κάθε χρόνο. Τέτοιοι ιοί μεταλλάσσονται, και όταν το κάνουν υπάρχει η πιθανότητα να εξαπλώνονται πιο εύκολα και να γίνονται πιο θανατηφόροι, όπως συνέβη το 1918 και το 1957, όταν εκατομμύρια άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους.

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ

Η συντριπτική πλειονότητα των ζώων που εκτρέφονται για κρέας μεγαλώνουν σε εντατικές, ασφυκτικά γεμάτες και ανθυγιεινές συνθήκες, που αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα ενώ ταυτόχρονα τα εκθέτουν σε ακαθαρσίες.

Δεν αποτελεί έκπληξη ότι οι ασθένειες σε τέτοιες φάρμες είναι συχνές.

Αντί όμως να παρέχει καλύτερες συνθήκες, η βιομηχανία καταφεύγει στη χορήγηση αντιβιοτικών στα ζώα. Η υπερβολική χρήση τους έχει οδηγήσει στην εμφάνιση ανθεκτικών στελεχών «υπερμικροβίων».

Το 2016, η Δρ. Margaret Chan, Γενική Διευθύντρια του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, δήλωσε: «Η ανοχή στα αντιβιοτικά, όπως λέω ξανά και ξανά, είναι ένα τσουνάμι σε αργή κίνηση. Πρόκειται για μια παγκόσμια κρίση που πρέπει να αντιμετωπιστεί ως απόλυτη επείγουσα προτεραιότητα.»

Για να μειώσουμε τις τεράστιες ποσότητες αντιβιοτικών που χορηγούνται στα ζώα, πρέπει να τερματίσουμε την εντατική κτηνοτροφία – και αυτό μπορούμε να το πετύχουμε αν οι άνθρωποι σταματήσουν να αγοράζουν ζωικά προϊόντα.

Η SARA PASCOE, ΚΩΜΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΕΙΡΑ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:



«Αποφάσισα να ακολουθήσω vegan διατροφή για 100 ημέρες και να το καταγράψω για να δω πώς θα νιώθω. Αλλά μέσα σε μια εβδομάδα ένιωσα τόσο καλύτερα στο σώμα μου, που μου έγινε ξεκάθαρο ότι θα το κάνω αυτό για πάντα.»



ΓΙΑΤΙ VEGAN;

Η ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ ΜΑΣ

Τα στοιχεία αποκαλύπτουν όλο και περισσότερο πόσο μεγάλη είναι η επίδραση των διατροφικών μας επιλογών σε κάθε μορφή ζωής, και πολλοί περιβαλλοντολόγοι στρέφονται στην φυτική διατροφή για να ελαχιστοποιήσουν τη ζημιά που προκαλείται από την βιομηχανία τροφίμων.

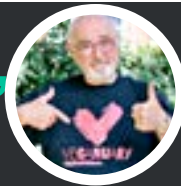
Επειδή η κτηνοτροφία επηρεάζει τον πλανήτη μας με τόσους πολλούς τρόπους, ο Joseph Poore, ερευνητής περιβάλλοντος στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι «Μια vegan διατροφή είναι πιθανότατα ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να μειώσεις τον αντίκτυπό σου στον πλανήτη Γη».

ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

Η κτηνοτροφία είναι μία από τις κύριες πηγές εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου που επηρεάζουν το κλίμα. Στην πραγματικότητα, ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών έχει δηλώσει ότι η κτηνοτροφία ευθύνεται για το 14,5% των ανθρωπογενών εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου – γεγονός που καθιστά τα ζωικά προϊόντα πιο επιβλαβή από τα μέσα μεταφοράς, καθώς οι άμεσες εκπομπές καυσίμων όλων των αυτοκινήτων, αεροπλάνων, λεωφορείων, φορτηγών, τρένων και πλοίων διεθνώς είναι μικρότερες από αυτές των κτηνοτροφικών μονάδων.



Ο PETER EGAN, ΗΘΟΠΟΙΟΣ ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΗΣ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:



«Πιστεύω στην αγάπη και τον σεβασμό προς όλους. Δεν μπορώ να σκεφτώ μια πιο ευγενή, πιο ήρεμη ζωή από εκείνη που επιδιώκει τη διατήρηση της υγείας του πλανήτη και όλων των ειδών που κατοικούν σε αυτόν.»»

Στη Σουηδία, ερευνητές και ερευνήτριες ανέλυσαν 39 επιστημονικά άρθρα με κριτική αξιολόγηση, υπολογιστές εκπομπών άνθρακα και κυβερνητικές πηγές, και κατέληξαν στους τέσσερις πιο αποτελεσματικούς τρόπους με τους οποίους μπορεί το κάθε άτομο να μειώσει το αποτύπωμά του. Αυτοί είναι: η υιοθέτηση φυτικής διατροφής, ο περιορισμός των αεροπορικών ταξιδιών, η διακοπή της οδήγησης (και η επιλογή μέσων μαζικής μεταφοράς) και ο περιορισμός του αριθμού των παιδιών που αποκτούμε.

Αυτές οι τέσσερις βασικές δράσεις δεν περιλαμβάνονται συνήθως στις κυβερνητικές και περιβαλλοντικές συστάσεις, οι οποίες τείνουν να προτείνουν μικρές, σταδιακές αλλαγές, όπως είναι η ανακύκλωση ή η χρήση επαναχρησιμοποιούμενων σακουλών. Παρόλο που πράγματι οι δράσεις αυτές είναι προς τη σωστή κατεύθυνση, δεν επαρκούν ώστε να μειώσουμε αποτελεσματικά το αποτύπωμά μας στο περιβάλλον.

Πρέπει να αναλάβουμε ουσιαστική δράση τώρα. Η Διακυβερνητική Επιτροπή για την Κλιματική Αλλαγή (IPCC) των Ηνωμένων Εθνών έχει προειδοποιήσει ότι πρέπει να γίνουν επείγουσες και ριζικές αλλαγές στον τρόπο ζωής μας, αν θέλουμε να διατηρήσουμε την αύξηση της παγκόσμιας θερμοκρασίας μέχρι το πολύ 1,5 βαθμό Κελσίου πάνω από τα προβιομηχανικά επίπεδα. Οτιδήποτε πέρα από αυτό θα αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο για ξηρασίες, πλημμύρες, ακραία ζέστη και, κατ' επέκταση, φτώχεια για εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπους.

ΕΛΛΕΙΨΗ ΝΕΡΟΥ

Όσοι από εμάς έχουμε άφθονο καθαρό νερό με το άνοιγμα μίας βρύσης σπάνια σκεφτόμαστε την παγκόσμια έλλειψη νερού. Παρ' όλα αυτά, 844 εκατομμύρια άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση σε καθαρό νερό, και 300.000 παιδιά πεθαίνουν κάθε χρόνο από αφυδάτωση λόγω της διάρροιας, η οποία συνδέεται με το μολυσμένο νερό που καταναλώνουν και τις κακές συνθήκες υγιεινής. Η κατάσταση αναμένεται να επιδεινωθεί καθώς οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής γίνονται όλο και πιο αισθητές, με τους φτωχότερους του κόσμου να είναι πιο πιθανό να υποστούν τις συνέπειες.

Χωρίς νερό, τίποτα δεν μπορεί να ζήσει. Όμως, μόνο το τρία τοις εκατό του νερού στη Γη είναι γλυκό, και μόλις το ένα τρίτο αυτού είναι άμεσα διαθέσιμο για ανθρώπινη χρήση. Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί με τη χρήση αυτού του πολύτιμου πόρου.

Παγκοσμίως, η αγροκτηνοτροφία χρησιμοποιεί ένα εντυπωσιακό 70% του διαθέσιμου νερού, αλλά είναι η κτηνοτροφία που απαιτεί τις μεγαλύτερες ποσότητες. Χρειάζονται περίπου 9.000 λίτρα νερού για την παραγωγή ενός κιλού βοδινού κρέατος, ενώ μόλις 60 λίτρα για την παραγωγή ενός κιλού πατάτας. Οι μεγαλύτερες χοιροτροφικές μονάδες καταναλώνουν αρκετό νερό για να τροφοδοτήσουν μια ολόκληρη πόλη.

Η μετάβαση σε μία φυτική διατροφή είναι πιθανώς η πιο σημαντική αλλαγή που μπορούμε να κάνουμε για να εξοικονομήσουμε νερό.

«Μια vegan διατροφή είναι πιθανότατα ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να μειώσεις τον αντίκτυπό σου στον πλανήτη Γη, όχι μόνο όσον αφορά τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, αλλά και την παγκόσμια οξίνιση, τον ευτροφισμό, τη χρήση γης και τη χρήση νερού.»

**ΤΖΟΖΕΦ ΠΟΥΡ, ΕΡΕΥΝΗΤΗΣ
ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ
ΟΞΦΟΡΔΗΣ, 2018**



ΡΥΠΑΝΣΗ

Η κτηνοτροφία είναι μια από τις κύριες αιτίες ρύπανσης του αέρα, του εδάφους και των υδάτων.

Ο αέρας στις κτηνοτροφικές μονάδες περιέχει υψηλά επίπεδα οργανικής σκόνης, η οποία προκαλεί αναπνευστικά προβλήματα. Οι μονάδες αυτές εκπέμπουν επίσης ρυπαντές όπως αμμωνία και υδρόθειο, καθώς και μικροοργανισμούς και τοξίνες. Αυτές οι εκπομπές επηρεάζουν σοβαρά τόσο τους εργαζόμενους στις φάρμες όσο και τους κατοίκους των γύρω περιοχών.

Η γη ρυπαίνεται από τις τεράστιες ποσότητες κοπριάς που παράγονται από τα ζώα εκτροφής. Στην Ελλάδα, η ανεπαρκής αποθήκευση και διαχείριση της κοπριάς οδηγεί συχνά σε διαρροές που μολύνουν το έδαφος και τα υπόγεια ύδατα. Παράλληλα, η υπερβολική χρήση λιπασμάτων στις καλλιέργειες ζωοτροφών συμβάλλει στη ρύπανση, προκαλώντας ευτροφισμό που καταστρέφει υδάτινα οικοσυστήματα.

Η ρύπανση των ποταμών και των λιμνών από γεωργικές και κτηνοτροφικές δραστηριότητες είναι ανησυχητική, επηρεάζοντας την ποιότητα του πόσιμου νερού και καταστρέφοντας την υδροβία ζωή. Η κοπριά, εκτός από τη ρύπανση των τοπικών υδάτων, συμβάλλει και στη δημιουργία «νεκρών ζωνών» στους ωκεανούς, σε παγκόσμια κλίμακα.

Η υιοθέτηση βιώσιμων πρακτικών διαχείρισης κτηνοτροφικών αποβλήτων είναι κρίσιμη για την προστασία του περιβάλλοντος και της δημόσιας υγείας. Παράλληλα, η μετάβαση σε μία φυτική διατροφή μπορεί να μειώσει δραστικά την περιβαλλοντική επιβάρυνση, καθιστώντας την έναν από τους πιο σημαντικούς τρόπους αντιμετώπισης της ρύπανσης.

ΑΠΟΨΙΛΩΣΗ ΔΑΣΩΝ ΚΑΙ ΕΞΑΦΑΝΙΣΗ ΕΙΔΩΝ

Η κτηνοτροφία καταλαμβάνει το 85% της γεωργικής γης παγκοσμίως, αλλά μας παρέχει μόλις το 18% των θερμίδων μας. Είναι μια σπάταλη, εξαιρετικά αναποτελεσματική πρακτική που απαιτεί τεράστιες εκτάσεις γης. Για να δημιουργηθεί χώρος για την εκτροφή ζώων και την καλλιέργεια των τεράστιων ποσοτήτων τροφής που χρειάζονται για τα δισεκατομμύρια ζώα που εκτρέφονται και σφάζονται κάθε χρόνο, ολόκληρες εκτάσεις δασών και άλλων αρχαίων οικοσυστημάτων καταστρέφονται ολοκληρωτικά. Οι άνθρωποι και τα ζώα που ζούσαν εκεί είτε εκτοπίζονται είτε σκοτώνονται.

Αυτή η αλόγιστη καταστροφή έχει οδηγήσει ολόκληρα είδη στην εξαφάνιση. Ήδη, το 60% των πληθυσμών ζώων στον κόσμο έχει εξαλειφθεί τα τελευταία 50 χρόνια. Οι ερευνητές έχουν εντοπίσει τρεις κύριες αιτίες, όλες συνδεδεμένες με την επιθυμία μας να καταναλώνουμε κρέας:

1. Καταστροφή οικοτόπων, κυρίως για τη δημιουργία γεωργικών εκτάσεων
2. Κατανάλωση άγριων ζώων μέχρι την εξαφάνισή τους
3. Υπεραλίευση

Ολόκληρα οικοσυστήματα καταρρέουν, είδη χάνονται για πάντα και η εξαφάνιση φυτών και θαλάσσιων οργανισμών μειώνει την ικανότητα της Γης να απορροφά άνθρακα. Αυτό θα επιδεινώσει τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και θα οδηγήσει ακόμα περισσότερα είδη στην εξαφάνιση.



ΟΙ ΩΚΕΑΝΟΙ ΣΕ ΚΡΙΣΗ

Περισσότερο από το 30% των παγκόσμιων αλιευτικών αποθεμάτων έχουν ήδη υπερβεί τα βιολογικά τους όρια ή χρειάζονται δραστικά μέτρα για να αποκατασταθούν. Ολόκληροι πληθυσμοί υδρόβιων ειδών βρίσκονται στα πρόθυρα κατάρρευσης, και όλα αυτά για μια τροφή που δεν έχουμε ανάγκη να καταναλώνουμε.

Τεράστια δίκτυα αλιεύουν τρισεκατομμύρια ψάρια από τους ωκεανούς, χωρίς να κάνουν διακρίσεις. Μαζί με τα είδη-στόχους, παγιδεύονται και χιλιάδες άλλα, όπως φάλαινες, δελφίνια, φώκαινες, καρχαρίες, αστερίες, σφουγγάρια, χελώνες και ακόμη και θαλασσοπούλια που βουτούν στο νερό. Είδη όπως το δελφίνι Maui και η φάλαινα North Atlantic right βρίσκονται στα πρόθυρα εξαφάνισης.

Πολύς κόσμος νομίζει ότι η λύση βρίσκεται στις ιχθυοκαλλιέργειες. Παρόλα αυτά, η μετάβαση στην κατανάλωση ψαριών ιχθυοκαλλιέργειας προσφέρει ελάχιστη προστασία στα άγρια ψάρια, καθώς πολλά ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας – όπως ο σολομός και η πέστροφα – είναι σαρκοφάγα, και η τροφή τους περιλαμβάνει ψάρια που αλιεύθηκαν από τους ωκεανούς. Σαν να μην έφτανε αυτό, σε πολλές περιπτώσεις, η τροφή αυτή περιέχει σόγια που έχει καλλιεργηθεί σε αποψιλωμένες εκτάσεις.

Επιπλέον, το μεγαλύτερο μέρος της πλαστικής ρύπανσης στους ωκεανούς προέρχεται από αλιευτικά δίκτυα και εξοπλισμούς. Η διακοπή της κατανάλωσης ψαριών μπορεί να κάνει περισσότερα για την αποκατάσταση των ωκεανών από οποιαδήποτε άλλη δράση. Και αν σταματήσουμε να τρώμε κρέας, βοηθάμε επίσης τα ψάρια! Αυτό συμβαίνει επειδή η κοπριά από τα ζώα εκτροφής ρυπαίνει τα νερά και δημιουργεί νεκρές ζώνες στους ωκεανούς, όπου κανένα θαλάσσιο είδος δεν μπορεί να επιβιώσει.

ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

ΤΡΟΦΟΔΟΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Η κτηνοτροφία είναι απίστευτα σπάταλη. Χρησιμοποιεί τεράστιες ποσότητες γης, νερού και ενέργειας, ενώ μας επιστρέφει λιγότερες θερμίδες μέσω του κρέατος, του γάλακτος και των αυγών σε σύγκριση με τις θερμίδες που καταναλώνουν τα ζώα. Δεν είναι ένας βιώσιμος τρόπος για να θρέψουμε τον αυξανόμενο ανθρώπινο πληθυσμό.

Συνολικά, το ένα τρίτο της παγκόσμιας σοδειάς δημητριακών και το 90% της παγκόσμιας σοδειάς σόγιας χρησιμοποιούνται ως τροφή για ζώα εκτροφής. Για την παραγωγή αυτών των τεράστιων ποσοτήτων τροφής, η γη εξαντλείται με τη χρήση λιπασμάτων, φυτοφαρμάκων και άλλων πρακτικών που καταστρέφουν το έδαφος.

Το 95% της τροφής μας καλλιεργείται στο ανώτερο στρώμα του εδάφους, καθιστώντας το γόνιμο έδαφος έναν από τους πιο σημαντικούς πόρους του συστήματος διατροφής μας. Ωστόσο, οι συμβατικές γεωργικές πρακτικές έχουν οδηγήσει στην απώλεια σχεδόν του μισού από το πιο παραγωγικό έδαφος στον κόσμο τα τελευταία 150 χρόνια. Στις ΗΠΑ, το έδαφος στις καλλιεργούμενες εκτάσεις διαβρώνεται 10 φορές πιο γρήγορα από ό,τι μπορεί να αναπληρωθεί.

Πρέπει να μειώσουμε την πίεση που ασκούμε στο έδαφος και παράλληλα να θρέψουμε τον αυξανόμενο παγκόσμιο πληθυσμό. Και μπορούμε να το πετύχουμε και τα δύο αν στραφούμε σε μία φυτική διατροφή



ΤΟΠΙΚΑ VS VEGAN

Μερικοί υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση τοπικών προϊόντων είναι καλύτερη για τον πλανήτη από τη vegan διατροφή, αλλά τα δεδομένα δεν επιβεβαιώνουν κάτι τέτοιο. Οι μεταφορές αποτελούν ένα πολύ μικρό μέρος του αποτυπώματος άνθρακα της τροφής μας (συνήθως λιγότερο από 1% για το βοδινό κρέας), οπότε το να είναι τοπικό δεν αλλάζει σημαντικά τον περιβαλλοντικό του αντίκτυπο.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ζωικά προϊόντα τείνουν να έχουν υψηλότερο αποτύπωμα από τα φυτικά τρόφιμα. Έτσι, ακόμη και αν μεταφέραμε μπανάνες έξι φορές γύρω από τον κόσμο, το αποτύπωμά τους θα ήταν ακόμα χαμηλότερο από εκείνο του τοπικά παραγόμενου κρέατος αρνιού ή αγελάδας.

Και τι γίνεται με τη σόγια; Δεν είναι η χειρότερη από όλες; Στην πραγματικότητα, όχι. Έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης διαπίστωσε ότι ακόμη και το πιο βιώσιμο γαλακτοκομικό προϊόν ήταν συνολικά χειρότερο από το λιγότερο βιώσιμο γάλα σόγιας.

Ο CHRIS RACKHAM ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΗΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ, ΦΥΣΙΟΔΙΦΗΣ ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΗΣ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:



«Καθώς συνειδητοποιώ ολοένα και περισσότερο τον αντίκτυπο μας – τον αντίκτυπο που έχει η διατροφή μας στο περιβάλλον και, φυσικά, στα είδη που ζουν σε αυτό – νιώθω όλο και πιο έντονη την ανάγκη να μειώσω τις αρνητικές πτυχές του αντίκτυπου αυτού.»

10 ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΒΙΓΚΑΝΙΣΜΟ



1. ΤΙ ΤΡΩΝΕ ΟΙ VEGANS;

Όταν μιλάμε για την αφαίρεση ζωικών προϊόντων από τη διατροφή σου, μπορεί να φαίνεται δύσκολο να δεις τι απομένει να φας. Ευτυχώς, πλέον υπάρχουν φυτικές εναλλακτικές για τα πάντα, από λουκάνικα, μπιφτέκια, κεμπάπ και μπριζόλες μέχρι fish sticks, γαρίδες και τόνο. Μπορείς να επιλέξεις ανάμεσα σε μεγάλη ποικιλία φυτικών γαλάτων, γιαουρτιών και παγωτών, καθώς και να βρεις vegan μαγιονέζα και cheesecake.

Είναι εύκολο να βρεις φυτικά προϊόντα στα σούπερ μάρκετ, δίπλα στα τρόφιμα που ήδη αγοράζεις – και πολλά από αυτά τυχαίνει να είναι vegan! Αυτό περιλαμβάνει ζυμαρικά, ρύζι, φυστικοβούτυρο, μαρμελάδα, κονσέρβες ντομάτας, ψωμί, κράκερ, πατατάκια, γάλα καρύδας, πάστες κάρυ, πελτέ ντομάτας, κέτσαπ, τσάι, καφέ και χυμούς φρούτων.

Όλα αυτά σημαίνουν ότι μπορείς να φτιάξεις τα αγαπημένα σου γεύματα ακριβώς όπως σου αρέσουν, αλλά σε εκδοχές χωρίς ζωικά προϊόντα. Παστίσιο, μουσακάς, μακαρόνια με κιμά, σουτζουκάκια και γιουβαρλάκια μπορούν να παρασκευαστούν όπως οι εκδοχές με κρέας, απλά με τη χρήση κιμά σόγιας ή άλλων φυτικών εναλλακτικών κρέατος. Για τη μπεσαμέλ, μπορείς να χρησιμοποιήσεις φυτικό γάλα.

Τα σούπερ μάρκετ προσαρμόζονται όλο και περισσότερο στην αγορά έτοιμων vegan γευμάτων, και μπορείς να βρεις επιλογές όπως vegan mac 'n' cheese, πίτσες, πράσινο ταϊλανδέζικο κάρυ, dhal, μανιταρόκαρμπονάρα, παέγια, chili, burritos, ποικιλία από πίτες και πολλά ακόμη στον δρόμο σου.

Μπορεί να χρειαστούν λίγες εβδομάδες για να συνηθίσεις να αγοράζεις νέα υλικά και προϊόντα, αλλά πολλοί άνθρωποι ανακαλύπτουν έναν πλούτο νέων τροφίμων και αναφέρουν ότι δεν είχαν ποτέ τόσο ποικίλη διατροφή.

Veganuary Tip:

Πήγαινε μία βόλτα από τη λαϊκή αγορά ή το μανάβικο της περιοχής σου, και διάλεξε πρώτες ύλες που έχεις καιρό να καταναλώσεις ή δεν έχεις δοκιμάσει ποτέ. Προτίμησε ντόπια και εποχιακά λαχανικά και φρούτα και διάλεξε ποικιλίες διαφορετικών χρωμάτων. Ρώτησε τους παραγωγούς για ιδέες και τρόπους μαγειρέματος και πειραματίσου με καινούρια τρόφιμα και τρόπους παρασκευής. Το Α και το Ω της υγιεινής φυτικής διατροφής είναι πάντα η ποικιλία!

2. ΝΙΩΘΟΥΝ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΠΟΝΟ; ΝΙΩΘΟΥΝ ΤΑ ΦΥΤΑ ΠΟΝΟ;

Οι σύντομες απαντήσεις σε αυτές τις δύο ερωτήσεις είναι: σχεδόν σίγουρα ναι για τα ψάρια, και σχεδόν σίγουρα όχι για τα φυτά.

Ο πόνος είναι κάτι δύσκολο να εκτιμηθεί σε οποιοδήποτε είδος, ακόμη και στους ανθρώπους. Δεν μπορούμε να δούμε τον πόνο κάποιου άλλου, αλλά μπορούμε να τον ακούσουμε να τον περιγράφει και να εμπιστευτούμε ότι λέει την αλήθεια. Ωστόσο, δεν είναι τόσο απλό να εκτιμήσουμε τον πόνο σε είδη που δεν μιλούν τη γλώσσα μας. Έτσι, οι επιστήμονες έχουν βρει δύο τρόπους για να προσδιορίσουν αν είναι πιθανό άλλα είδη να νιώθουν πόνο:

Πρώτον, διαθέτουν τα απαραίτητα όργανα που θα τους επέτρεπαν να νιώθουν πόνο;

Δεύτερον, συμπεριφέρονται σαν να νιώθουν πόνο;

Στην περίπτωση των ψαριών, η απάντηση και στις δύο ερωτήσεις είναι ναι. Τα ψάρια έχουν υποδοχείς πόνου, κάτι που θα ήταν περίεργο αν δεν μπορούσαν να νιώσουν πόνο. Παράγουν επίσης ουσίες γνωστές ως εγκεφαλίνες, οι οποίες ρυθμίζουν τον πόνο με τον ίδιο τρόπο όπως στους σπονδυλωτούς, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων.

Έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι πολλά υδρόβια είδη έχουν αποστροφή σε βλαβερά ερεθίσματα. Όταν τραυματίζονται, τρίβονται στο σημείο του τραυματισμού ή κρύβονται από αυτό που τους πονάει. Με άλλα λόγια, συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο που θα συμπεριφερόμασταν κι εμείς αν πονούσαμε αλλά δεν μπορούσαμε να μιλήσουμε.

Τα στοιχεία είναι ισχυρά και γίνονται ολοένα και πιο πειστικά. Αλλά ακόμη κι αν δεν ήταν, δεν θα έπρεπε να δείχνουμε προσοχή και συμπόνια στα υδρόβια είδη;

Όσο για τα φυτά, ενώ γνωρίζουμε ότι μπορούν να «νιώθουν» αισθήσεις, δεν έχουν εγκέφαλο και κεντρικό νευρικό σύστημα. Ούτε είναι εξοπλισμένα με τη δυνατότητα να απομακρύνονται από αυτό που τα βλάπτει, οπότε το να νιώθουν πόνο δεν θα είχε κανένα όφελος γι' αυτά. Στο μέλλον, μπορεί να μάθουμε περισσότερα για το τι ακριβώς μπορούν να αισθανθούν, αλλά προς το παρόν είναι ασφαλές να υποθέσουμε ότι, ό,τι κι αν είναι αυτό, δεν είναι πόνος.

Αν, ωστόσο, ανησυχείς περισσότερο για τα φυτά που (πιθανώς) δεν νιώθουν πόνο από ό,τι για τα ζώα που σίγουρα νιώθουν, τότε και πάλι πρέπει να στραφείς σε μια φυτική διατροφή. Όσο παράδοξο κι αν ακούγεται, οι κρεατοφάγοι καταναλώνουν πολύ περισσότερα φυτά από τους vegans, μέσω των ζώων που τρώνε και τα οποία τρέφονται με φυτά.



3. ΕΙΝΑΙ Η ΣΟΓΙΑ Η ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΨΙΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ;

Το πρόβλημα δεν είναι η σόγια αυτή καθαυτή.

Είναι η τεράστια ποσότητα σόγιας που καλλιεργείται για να θρέψει τα ζώα εκτροφής, η οποία οδηγεί στην περιβαλλοντική καταστροφή. Ναι, σωστά διάβασες: τα ζώα εκτροφής, συμπεριλαμβανομένων των κοτόπουλων και των ψαριών – και, κατ' επέκταση, οι άνθρωποι που τα καταναλώνουν – καταναλώνουν το 75% της παγκόσμιας σοδειάς σόγιας. Αυτό σημαίνει ότι ο μέσος Ευρωπαίος καταναλώνει περίπου 61 κιλά σόγιας τον χρόνο, κυρίως μέσω ζωικών προϊόντων, όπως το κοτόπουλο, το χοιρινό, ο σολομός, το τυρί, το γάλα και τα αυγά. Αυτό το ζήτημα βρίσκεται στην καρδιά των προβλημάτων βιωσιμότητας που συνδέονται με την κατανάλωση κρέατος: απαιτούνται πολύ περισσότερες καλλιέργειες για να τραφούν τα ζώα εκτροφής από ό,τι αν τρώγαμε απευθείας τα φυτά. Και επειδή η διαθέσιμη γεωργική γη δεν επαρκεί για την καλλιέργεια της σόγιας και άλλων ζωοτροφών που χρειάζονται τα δισεκατομμύρια ζώα εκτροφής, αποψιλώνονται τεράστιες εκτάσεις τροπικών δασών και άλλων οικοτόπων.

Το *Worldwatch Institute* αναφέρει ότι «η ανθρώπινη όρεξη για ζωική σάρκα αποτελεί κινητήρια δύναμη πίσω από σχεδόν κάθε σημαντική κατηγορία περιβαλλοντικής καταστροφής που απειλεί σήμερα το μέλλον της ανθρωπότητας – αποψίλωση δασών, διάβρωση, έλλειψη φρέσκου νερού, ρύπανση του αέρα και του νερού, κλιματική αλλαγή, απώλεια βιοποικιλότητας, κοινωνική αδικία, αποσταθεροποίηση κοινοτήτων και εξάπλωση ασθενειών».

Η σόγια δεν είναι το πρόβλημα. Τα ζωικά προϊόντα είναι.



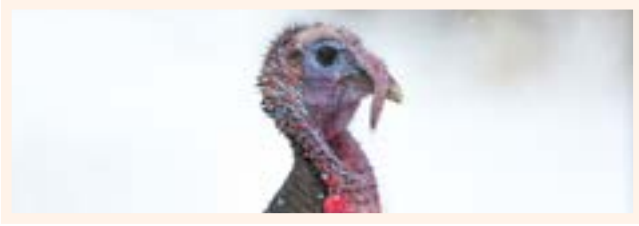
4. ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΜΕ ΤΑ ΖΩΑ ΑΝ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΝΑ ΤΑ ΤΡΩΜΕ;

Η κτηνοτροφία – όπως κάθε επιχείρηση – βασίζεται στην προσφορά και τη ζήτηση. Τα ζώα εκτρέφονται, μεγαλώνουν και σφάζονται μόνο επειδή οι άνθρωποι αγοράζουν κτηνοτροφικά προϊόντα. Όσο λιγότερο τα αγοράζουμε, τόσο λιγότερα ζώα θα εκτρέφονται. Αν συμβεί αυτό, θα έχουμε πολύ μικρότερο αποτύπωμα στον πλανήτη αλλά και στα ζώα, τα οποία θα υφίστανται σε πολύ μικρότερο βαθμό ακρωτηριασμούς, βασανισμό, ψυχικό και σωματικό πόνο και σφαγή.

Επειδή δεν πρόκειται ολόκληρος ο κόσμος να γίνει vegan από την μία ημέρα στην άλλη, η αλλαγή θα είναι σταδιακή. Μάλιστα, στις όλο και αυξανόμενες περιπτώσεις κτηνοτρόφων που αποφασίζουν να γίνουν vegan, οι ίδιοι βρίσκουν τρόπο να διασώσουν τα ζώα και να μετατρέψουν τις μονάδες σε καταφύγια.

Ένα άλλο ζήτημα που ανησυχεί μερικούς ανθρώπους είναι ότι ορισμένα είδη θα εξαφανιστούν αν δεν τα εκτρέφουμε για να τα φάμε.





Αυτό μπορεί να συμβεί σε ορισμένες περιπτώσεις και θα ήταν κάτι πολύ καλό. Τα ζώα εκτροφής δεν είναι φυσικά είδη. Οι άγριες γαλοπούλες δεν είναι οι ίδιες με τις γαλοπούλες εκτροφής, και οι αγριόχοιροι δεν είναι οι ίδιοι με τους χοίρους εκτροφής. Τα ζώα εκτροφής εκτρέφονται για τα χαρακτηριστικά που προσφέρουν στους κτηνοτρόφους οικονομικό όφελος, όπως η αυξημένη παραγωγή γάλακτος ή η ικανότητά τους να γεννούν περισσότερους απογόνους σε κάθε γέννα, και συχνά αυτό γίνεται εις βάρος της ευημερίας τους. Για παράδειγμα, οι γαλοπούλες και τα κοτόπουλα που εκτρέφονται για το κρέας τους έχουν εκτραφεί ώστε να παίρνουν βάρος όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Ως αποτέλεσμα, οι αρθρώσεις τους πονάνε, η καρδιά τους είναι αδύναμη και τα κόκαλά τους μπορεί να σπάσουν κάτω από το βάρος τους.

Και αν ανησυχούμε πραγματικά για την εξαφάνιση ειδών, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι η κατανάλωση κρέατος είναι στην πραγματικότητα αυτή που οδηγεί αμέτρητα είδη στην εξαφάνιση. Καθώς τα δάση αποψιλώνονται για να δημιουργηθεί χώρος για βοσκή ζώων εκτροφής, η εξαφάνιση των άγριων ειδών επιταχύνεται. Έρευνες έχουν δείξει ότι έχουμε χάσει το 60% όλων των ειδών ζώων από το 1970, με την κτηνοτροφία να αποτελεί σημαντικό παράγοντα σε αυτήν την απώλεια.

Για το καλό όλων των ζώων – τόσο των εκτρεφόμενων όσο και των άγριων – θα ήταν σκόπιμο να σταματήσουμε να τρώμε κρέας, γάλα και αυγά.

5. ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΦΥΤΙΚΟ ΓΑΛΑ ΚΟΒΕΙ ΣΕ ΖΕΣΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΑΠΟΤΡΕΨΩ;

Αν η πρώτη σου εμπειρία φτιάχνοντας ένα ζεστό ρόφημα με φυτικό γάλα κατέληξε σε ένα θολό χυλό μέσα στην κούπα, μην απογοητεύεσαι. Λόγω της θερμότητας και της οξύτητας του τσαγιού και του καφέ, αυτό μπορεί να συμβεί κάποιες φορές, αλλά υπάρχουν μερικά κόλπα και συμβουλές ώστε να αποφύγεις αυτή την αντίδραση και να εξασφαλίσεις το τέλειο ρόφημα κάθε φορά.

Πρώτα, αντιμετώπισε το πρόβλημα της θερμότητας αφήνοντας το τσάι ή τον καφέ να κρυώσουν λίγο πριν τον ανακατέψεις με το γάλα. (Μερικοί βρίσκουν ότι το ζέσταμα του γάλακτος βοηθάει, ενώ άλλοι λένε ότι το κάνει χειρότερο – δοκίμασέ το και δες τι λειτουργεί καλύτερα για εσένα!) Ένα ακόμη κόλπο είναι να ρίξεις το γάλα στην κούπα πρώτα και μετά να προσθέσεις το τσάι ή τον καφέ σιγά σιγά. Έτσι επιτρέπεται στη θερμοκρασία να αυξηθεί πιο σταδιακά και να αποφευχθεί η αντίδραση.

Όσον αφορά στην οξύτητα, μερικές μάρκες τσαγιού έχουν αρχίσει να παράγουν σακουλάκια τσαγιού ειδικά για φυτικά γάλατα. Θα διαπιστώσεις επίσης ότι κάποια τσάγια και καφέδες είναι εκ φύσεως λιγότερο όξινοι από άλλους, οπότε δοκίμασε διαφορετικές μάρκες και δες τι λειτουργεί καλύτερα.

Τέλος, πολλές μάρκες γάλακτος χωρίς ζωικά προϊόντα έχουν αρχίσει να παράγουν «barista» γάλατα που έχουν δημιουργηθεί ειδικά για να αναμιγνύονται τέλεια με τσάι ή καφέ.





6. ΔΕΝ ΕΥΘΥΝΕΤΑΙ Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΑΜΥΓΔΑΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΠΑΤΑΛΗΣΗ ΥΔΑΤΙΝΩΝ ΠΟΡΩΝ;

Είναι αλήθεια ότι τα αμύγδαλα απαιτούν περισσότερη ποσότητα νερού από οποιαδήποτε άλλη εναλλακτική του γάλακτος, καθώς χρειάζονται 130 ποτήρια νερό για να παραχθεί ένα ποτήρι αμυγδαλόγαλα. Ωστόσο, δεν πρέπει να κρίνουμε το γάλα από αμύγδαλα με βάση μόνο ένα κριτήριο. Όταν λαμβάνουμε υπόψη τη χρήση γης, τη ρύπανση και τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, η εικόνα αλλάζει σημαντικά.

Ένα ποτήρι γάλα αγελάδας παράγει σχεδόν τρεις φορές περισσότερα αέρια του θερμοκηπίου και χρησιμοποιεί εννέα φορές περισσότερη γη από οποιοδήποτε φυτικό γάλα. Επιπλέον, πολλά από τα χειρότερα περιστατικά ρύπανσης σχετίζονται με την κτηνοτροφία, όπου η ποσότητα κοπριάς που παράγεται είναι τεράστια. Αυτά τα τοξικά απόβλητα εισχωρούν στους ποταμούς και τους υδροφόρους ορίζοντες και καταστρέφουν τη άγρια ζωή.

Δεν προκαλεί έκπληξη, λοιπόν, ότι μια μελέτη του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης το 2018 κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όλα τα φυτικά ροφήματα είναι καλύτερα για το περιβάλλον από το γάλα, αλλά ακόμα και έτσι, κάποια εξ αυτών είναι καλύτερα από άλλα.

Τα φουντούκια είναι μια εξαιρετική επιλογή. Όχι μόνο μεγαλώνουν σε δέντρα που απορροφούν τον άνθρακα από την ατμόσφαιρα, πράγμα που σημαίνει ότι αποθηκεύουν άνθρακα αντί να τον εκπέμπουν, αλλά επικονιάζονται από τον άνεμο και αναπτύσσονται σε περιοχές όπου οι ελλείψεις νερού αποτελούν μικρότερο πρόβλημα. Η σόγια είναι επίσης μια καλή επιλογή, με έναν ερευνητή από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης να δηλώνει ότι ακόμα και η λιγότερο βιώσιμη σόγια είναι καλύτερη για τον πλανήτη από το πιο βιώσιμο γάλα ζωικής προέλευσης. Η βρώμη αποτελεί επίσης μία καλή επιλογή.

Οι ερευνητές βιωσιμότητας είναι ξεκάθαροι: πιες οποιοδήποτε φυτικό ρόφημα σου αρέσει, γιατί ακόμα και αυτά που κατηγορούνται για σπατάλη πόρων είναι καλύτερα για τον πλανήτη από το γάλα ζωικής προέλευσης.

7. ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΙΣ ΔΕΡΜΑΤΙΝΕΣ ΤΣΑΝΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ;

Κάποιοι άνθρωποι όταν γίνονται vegan – και ιδιαίτερα αυτοί που είναι παθιασμένοι με την προστασία των ζώων – αποφασίζουν ότι δεν θέλουν πια να φορούν τα παλιά τους δερμάτινα παπούτσια, μάλλινα πουλόβερ, μεταξωτά κασκόλ και μπουφάν με φτερά ή πούπουλα. Αυτό είναι απόλυτα κατανοητό, και για μερικούς ανθρώπους, η δωρεά τους σε φιланθρωπικές οργανώσεις και η αγορά άλλων ρούχων χωρίς ζωικά συστατικά είναι η σωστή επιλογή.

Για άλλα άτομα, μία τέτοια πράξη θα ήταν μία αδικαιολόγητη δαπάνη και δεν θα είχε κανένα θετικό αντίκτυπο για την προστασία των ζώων. Σε αυτή την περίπτωση, μπορεί να επιλέξουν να αγοράσουν νέα προϊόντα χωρίς ζωικές πρώτες ύλες όταν πλέον τα παλαιότερα ρούχα και αξεσουάρ τους έχουν φθαρεί.

Ρωτάς, λοιπόν, τι είναι καλύτερο να επιλέξεις; Η αλήθεια είναι ότι και οι δύο εναλλακτικές είναι εξίσου έγκυρες, γι' αυτό κάνε αυτό που νιώθεις εσύ ότι είναι το πιο σωστό.

8. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΣ VEGAN ΑΘΛΗΤΗΣ Ή ΑΘΛΗΤΡΙΑ;

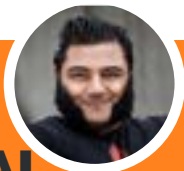
Ρώτησε τον Lewis Hamilton, την Morgan Mitchell και τον Hector Bellerin! Ρώτησε τον Chris Smalling, την Venus Williams και τον Kendrick Farris! Αυτοί οι κορυφαίοι αθλητές και αθλήτριες – και πολλά ακόμη άτομα – έχουν αναφέρει ότι παρατήρησαν σημαντικά οφέλη στην υγεία και την απόδοσή τους από τη στιγμή που υιοθέτησαν μια φυτική διατροφή.

Αν δεν έχεις δει ακόμη την ταινία *The Game Changers*, αξίζει σίγουρα να την παρακολουθήσεις. Σε αυτήν, ερευνητές και γιατροί ειδικοί στον τομέα της φυτικής διατροφής για αθλητές εξηγούν την επιστήμη πίσω από τα οφέλη της διατροφής αυτής για τις αθλητικές επιδόσεις.

Η ταινία, η οποία έχει ως παραγωγούς τον Arnold Schwarzenegger, τον Jackie Chan, τον Lewis Hamilton, τον Novak Djokovic και άλλους, παρουσιάζει μερικούς από τους πιο δυνατούς, γρήγορους και ισχυρούς αθλητές και αθλήτριες του κόσμου. Η vegan διατροφή έχει προσφέρει στα άτομα αυτά περισσότερη ενέργεια, λιγότερες φλεγμονές και ταχύτερο χρόνο αποκατάστασης, χωρίς καμία απώλεια δύναμης ή μυϊκής μάζας.

Από δρομείς και ποδηλάτες/ποδηλάτισσες μέχρι ποδοσφαιριστές/ποδοσφαιρίστριες και αθλητές/αθλήτριες δύναμης, η φυτική διατροφή φαίνεται να παρατείνει την καριέρα τους και να ενισχύει την απόδοσή τους

Ο PATRIK BABOUMIAN, STRONGMAN ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΕΥΤΗΣ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:



«Η μετάβαση σε μια φυτική διατροφή ήταν μία από τις καλύτερες αποφάσεις που έχω πάρει στη ζωή μου – όχι μόνο από αθλητικής πλευράς. Θα συνιστούσα σε όλους να τη δοκιμάσουν. Ιδανικά, τώρα, μέσα στον Ιανουάριο.»

9. ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΓΑΛΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΩ ΔΥΝΑΤΑ ΚΟΚΚΑΛΑ;

Όχι. Χρειαζόμαστε ασβέστιο για να έχουμε δυνατά κόκαλα, καθώς και βιταμίνη D, και μπορούμε να πάρουμε το ασβέστιο από μια μεγάλη ποικιλία πηγών. Το γάλα της αγελάδας σίγουρα δεν έχει το μονοπώλιο σε αυτό!

Το ασβέστιο μπορεί να βρεθεί σε πολλά φυτικά γάλατα και γιαούρτια που είναι εύκολα διαθέσιμα. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε φασόλια (ιδιαίτερα στα μαυρομάτικα φασόλια, τα κόκκινα φασόλια και τη σόγια), την λαχανίδα (kale), το λάχανο, την ρόκα, το μπρόκολο, την γλυκοπατάτα, την κολοκύθα, το τόφου και τα αποξηραμένα σύκα.

Το να πάρουμε αρκετό ασβέστιο δεν είναι δύσκολο, αρκεί να έχουμε μια διατροφή με ποικιλία τροφίμων. Όμως, το να τρώμε μόνο τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο δεν αρκεί. Χρειαζόμαστε και βιταμίνη D, γνωστή και ως η βιταμίνη του ήλιου, για να βοηθήσουμε στην απορρόφησή του, οπότε το να περνάμε λίγο χρόνο σε εξωτερικό χώρο κάθε μέρα θα βοηθήσει σε αυτή την διαδικασία. Ωστόσο, τους χειμερινούς μήνες, δεν μπορούμε να βασιστούμε στον ήλιο και πρέπει να βεβαιωθούμε ότι έχουμε άλλη πηγή βιταμίνης D. Σε ό,τι αφορά στα τρόφιμα, πολλά δημητριακά πρωινού, ψωμιά και vegan βούτυρα είναι ήδη εμπλουτισμένα με βιταμίνη D, αλλά τα περισσότερα τρόφιμα – vegan ή όχι – είναι γενικά φτωχά σε αυτήν.

Επειδή το να πάρουμε αρκετή βιταμίνη D το χειμώνα είναι δύσκολο για όλους, ανεξαρτήτως διατροφής, είναι καλό να παίρνουμε ένα συμπλήρωμα για να είμαστε σίγουροι.

Για βέλτιστη υγεία των κόκκαλων, συνιστάται επίσης να περιορίσουμε την καφεΐνη και να αποφύγουμε το κάπνισμα, καθώς και τα δύο αυξάνουν την απώλεια ασβεστίου από το σώμα, και να κάνουμε τακτική άσκηση, όπως περπάτημα, τρέξιμο, χορό, ποδόσφαιρο ή άρση βαρών.



Ως ιδρύτρια του Youth Climate Save καθώς και της δικής της μη κερδοσκοπικής οργάνωσης, Genesis for Animals, η έφηβη Genesis Butler αποτελεί ζωντανή απόδειξη ότι ένα άτομο μπορεί να κάνει τη διαφορά για τη ζωή και τον πλανήτη.

Photo © Molly Haas, at Kindred Spirits Care

10. ΤΙ ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ;

Στη διάρκεια της ζωής μας, εκτιμάται ότι ο καθένας από εμάς θα καταναλώσει περισσότερα από 7.000 ζώα, οπότε το απλό γεγονός ότι επιλέγουμε να μην το κάνουμε αυτό σώζει πολλές ζωές. Αυτό σημαίνει λιγότερη βιομηχανική κτηνοτροφία, λιγότερες μεταφορές ζώων σε μεγάλες αποστάσεις, λιγότερη χρήση αντιβιοτικών και λιγότερη σφαγή που διαφορετικά θα είχε συμβεί.

Οι εκπομπές άνθρακα μας θα μειωθούν σημαντικά, και θα χρειαστεί πολύ λιγότερη γη και νερό για να παράγουμε την τροφή μας. Ενώ αυτά τα οφέλη είναι σημαντικά και πρέπει να είμαστε περήφανοι για την προσφορά μας, η επιρροή μας μεγαλώνει γιατί δεν τρώμε vegan μόνοι μας. Επηρεάζουμε τους γύρω μας, και τα θετικά αποτελέσματα ταξιδεύουν σε όλο τον κόσμο.

Υπάρχουν τώρα εκατομμύρια άνθρωποι που επιλέγουν να τρώνε μόνο φυτικά τρόφιμα και όλοι μαζί έχουμε ισχυρό αντίκτυπο. Βοηθάμε να περιορίσουμε τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, σώζουμε δισεκατομμύρια ζώα και, καθώς χρειαζόμαστε λιγότερη γη για την τροφή μας, επιτρέπουμε στα φυσικά οικοσυστήματα να παρέχουν καταφύγιο για τη άγρια ζωή.

Είναι εύκολο να νιώσουμε ανίσχυροι και να αναρωτηθούμε τι διαφορά μπορεί να κάνει το κάθε άτομο, αλλά θυμήσου το εξής: όταν ρίχνουμε 1€ σε ένα κουτί φιλανθρωπίας, δεν νομίζουμε ούτε για μια στιγμή ότι η δική μας συμβολή θα χρηματοδοτήσει μόνη της ένα νοσοκομείο· χρειάζονται χιλιάδες άλλοι για να ρίξουν κι αυτοί ένα νόμισμα. Αλλά τι θα γινόταν αν κανείς δεν έδινε επειδή θεωρούσε ότι η δική του συμβολή ήταν πολύ μικρή;

Αν κάνουμε όλοι ό,τι μπορούμε, μαζί με τα εκατομμύρια άλλους ευαισθητοποιημένους ανθρώπους γύρω από τον κόσμο που αλλάζουν και αυτοί τον τρόπο ζωής τους, τότε τα πράγματα θα αρχίσουν να αλλάζουν πραγματικά! Έτσι μπορούμε – και θα το κάνουμε – να αλλάξουμε τον κόσμο.



5 ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ

1. **How to Go Vegan** by Veganuary

2. **The Plant Power Doctor: A Simple Prescription for a Healthier You** by Dr Gemma Newman

3. **Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows** by Melanie Joy

4. **Dead Zone: Where the Wild Things Were** by Philip Lymbery

5. **Eating Animals** by Jonathan Safran Foer



Αυτό το bestseller σας παρέχει όλες τις συμβουλές που χρειάζεστε για να κάνετε την αλλαγή σε μια φυτική διατροφή.



Ο ΤΖΕΪΜΣ ΜΟΥΡ, ΗΘΟΠΟΙΟΣ ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΗΣ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:

«Είμαι vegan όλο το χρόνο, αλλά αν δοκιμάσεις τη vegan διατροφή τον Ιανουάριο θα βοηθήσεις τον πλανήτη, τα ζώα και ειδικά την υγεία σου. Τι έχεις να χάσεις;»



5 ΤΑΙΝΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ

1. Cowspiracy (2014)

Ακολούθησε το σοκαριστικό, αλλά και χιουμοριστικό, ταξίδι ενός επίδοξου περιβαλλοντιστή, καθώς προσπαθεί να βρει λύσεις στα πιο πιεστικά περιβαλλοντικά προβλήματα της εποχής μας.

2. Dominion (2018)

Ένα δυνατό ρεπορτάζ για την σκοτεινή πλευρά της κτηνοτροφίας, καταγεγραμμένο από drones, κρυφές και χειροκίνητες κάμερες.

3. Forks over Knives (2011)

Ερευνητές εξετάζουν την πιθανότητα η αλλαγή της διατροφής των ανθρώπων από ζωικής προέλευσης σε φυτικής προέλευσης να βοηθήσει στην εξάλειψη ή τον έλεγχο ασθενειών, όπως ο καρκίνος και ο διαβήτης.

4. Seaspiracy (2021)

Δημιουργημένο από την ομάδα πίσω από το Cowspiracy, το Seaspiracy αποκαλύπτει τον μύθο της βιώσιμης αλιείας, ρίχνει φως στη βιομηχανία υδατοκαλλιέργειας και εισάγει την έννοια της "αιματηρής γαρίδας", της βιομηχανίας των θαλασσινών που βασίζονται στη δουλειά και συνδέεται με παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

5. The Game Changers (2019)

Τα αποδεικτικά στοιχεία ότι οι ελίτ αθλητές ευημερούν σε μια διατροφή φυτικής προέλευσης. Εκτελεστική παραγωγή από τους Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ, Λιούις Χάμιλτον και Νόβακ Τζόκοβιτς.

Ο ΚΑΡΛ ΝΤΟΝΙΛΙ, ΚΩΜΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΕΥΤΗΣ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:



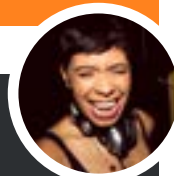
«Ήταν η καλύτερη απόφαση που έχω πάρει ποτέ. Είναι δύσκολο να το εξηγήσεις στους ανθρώπους, πιθανότατα νομίζουν ότι υπερβάλλεις, αλλά θα έλεγα ότι μέσα σε μια εβδομάδα ένιωσα άλλος άνθρωπος»

Η ΕΒΑΝΑ ΛΙΝΤΣ, ΗΘΟΠΟΙΟΣ ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΕΙΡΑ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:



«Ήταν απλώς ο σωστός δρόμος για μένα. Μόλις έγινα vegan ένιωσα περισσότερο ο εαυτός μου, ότι ζούσα σύμφωνα με τα πιστεύω μου, κάτι που είναι πολύ απελευθερωτικό μόλις δεσμευτείς σε αυτό τελικά.»

Η ΜΕΛΟΝΤΙ ΚΕΪΝ, DJ ΚΑΙ ΠΡΕΣΒΕΙΡΑ ΤΟΥ VEGANUARY, ΛΕΕΙ:



«Για μένα, το να είμαι vegan συνεχίζει να εμπλουτίζει και να βελτιώνει τη ζωή μου σωματικά και πνευματικά.»

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ



1. 'Iodine', The Association of UK Dietetics
2. <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vegetarian-vegan-children/>
3. J. Webster, 1994, *Animal Welfare: A Cool Eye Towards Eden*. Blackwell Science, page 255
4. <https://www.theguardian.com/society/2019/nov/14/obesity-almost-doubles-in-20-years-to-affect-13-million-people>
5. <http://care.diabetesjournals.org/content/32/5/791>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6478664/>
7. https://www.diabetes.org.uk/about_us/news/new-stats-people-living-with-diabetes
8. <https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes>
9. Michael Greger MD, 2015, *How Not to Die*. Flatiron Books p. 106
10. 'Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat', World Health Organization, Oct 2015
11. 'Processed meat and cancer – what you need to know,' Cancer Research UK, 26 Oct 2015
12. <https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/wholegrains-veg-fruit>
13. 'Cumulative number of confirmed human cases for
14. avian influenza A (H5N1) reported to WHO, 2003-2018'
15. <https://www.bbc.co.uk/news/magazine-21125713>
16. 'Influenza (Avian and other zoonotic)', 31 Jan 2018 World Health Organization
17. <https://www.who.int/dg/speeches/2016/antimicrobial-resistance-un/en/>
18. <https://www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth>
19. 'Key facts and findings', Food and Agriculture Organization of the United Nations
20. <https://www.lunduniversity.lu.se/article/four-lifestyle-choices-most-reduce-your-carbon-footprint>
21. Jonathan Watts, 'We have 12 years to limit climate change catastrophe, warns UN,' The Guardian, 8 Oct 2018
22. 'Water Scarcity: Overview', World Wildlife Fund
23. Fiona Harvey, 'Are we running out of water?' The Guardian, 18 Jun 2018
24. John Vidal, 'Ten ways vegetarianism can help save the planet,' The Guardian, 18 Jul 2010
25. <https://www.nationalgeographic.com/environment/freshwater/food/>



26. Damian Carrington, 'Avoiding meat and dairy is "single biggest way" to reduce your impact on Earth, The Guardian, 31 May 2018
27. <https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.201701-0021OC>
28. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/764286/farm-inspection-regulation-review-final-report-2018.pdf
29. <https://www.theguardian.com/environment/2017/aug/21/subsidised-farm-causes-acres-of-damage-to-sussex-countryside>
30. <https://www.theguardian.com/environment/2017/aug/21/serious-farm-pollution-breaches-increase-many-go-unprosecuted>
31. <https://www.theguardian.com/environment/2017/aug/01/meat-industry-dead-zone-gulf-of-mexico-environment-pollution>
32. <https://www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth>
33. Damian Carrington, 'Humanity has wiped out 60% of animal populations since 1970, report finds,' The Guardian, 30 Oct 2018
34. Jonathan Watts, 'Stop biodiversity loss or we could face our own extinction, warns UN', The Guardian, 6 Nov 2018
35. 'Overfishing', World Wildlife Fund
36. Azua (Zizhan) Luo, 'Ocean fish stocks on "verge of collapse", says IRIN report', New Security Beat, 28 Feb 2017
37. 'New US regulations offer better protection from bycatch', World Wildlife Fund, spring 2017
38. 'Maui dolphin' World Wildlife Fund
39. 'North Atlantic right whales on the brink of extinction, officials say', The Guardian, 11 Dec 2017
40. <https://www.nationalgeographic.org/encyclopedia/great-pacific-garbage-patch/>
41. <https://www.theguardian.com/environment/2017/aug/01/meat-industry-dead-zone-gulf-of-mexico-environment-pollution>
42. 'Agriculture and energy consumption', Foodprint
43. <https://www.theguardian.com/us-news/2019/may/30/topsoil-farming-agriculture-food-toxic-america>
44. https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local?fbclid=IwAR3kfvM9HB1_VI0xHVEKrbNYFk3SXSJhqqGOgjGVA3KxO0PR0q5SVNXLf-l#note-4
45. <https://twitter.com/georgemonbiot/status/1220691168012460032?lang=en>
46. <https://www.bbc.com/news/science-environment-46654042>
47. <https://www.theguardian.com/environment/2019/oct/05/soya-rise-wonder-bean-from-deforestation-to-your-plate>
48. https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-10/WWF_AppetiteForDestruction_Summary_Report_SignOff.pdf
49. <https://www.theguardian.com/environment/2008/sep/07/food.meat>
50. <https://www.theguardian.com/environment/2018/oct/30/humanity-wiped-out-animals-since-1970-major-report-finds>
51. <https://www.theguardian.com/environment/2020/jan/28/what-plant-milk-should-i-drink-almond-killing-bees-aoe>
52. <https://www.theguardian.com/environment/2017/aug/21/serious-farm-pollution-breaches-increase-many-go-unprosecuted>
53. <https://www.theguardian.com/environment/2020/jan/28/what-plant-milk-should-i-drink-almond-killing->

ΤΟ ΕΧΕΙΣ!



**ΓΙΑ ΑΚΟΜΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΑΓΟΡΩΝ ΚΑΙ ΟΔΗΓΟΥΣ ΓΙΑ
ΦΑΓΗΤΟ ΕΞΩ, ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ
ΤΟ **VEGANUARY.COM****

