

Kial kaj kiel manĝi vegane

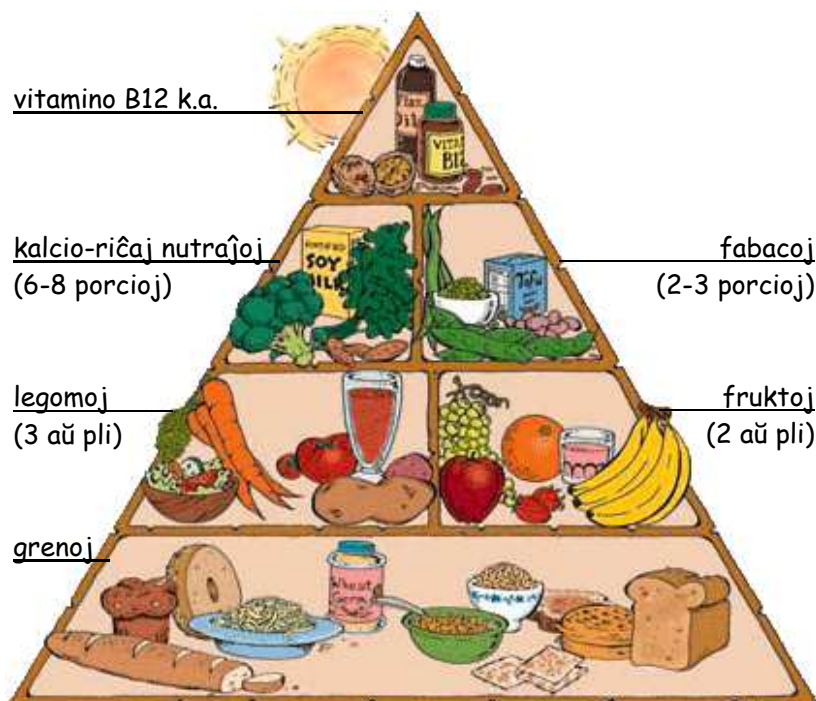
- pli ekologie kaj pli sane -



Eblas vivi sen suferigi!

La elekto estas via!

Veganisma nutropiramido: tagaj porcioj



Aŭtoro: Lodĉjo, 2010.

lodchjo☺yahoo.com

ISBN: ne

Kopirajto: jes (Vi do rajtas kopii! :)

Enhavo	Paĝo
1. Citaĵoj pri veganismo kaj vegetarismo	4
2. Antaŭvorto	5
3. Kial ne sufiĉas esti vegetarano?	7
4. Industrio kaj mono	9
5. La problemo pri lakto(produktoj)	13
6. La problemo pri ovoj	16
7. La problemo pri mielo	18
8. La problemo pri ledo, lano k.c.	19
9. La problemo pri fiŝkaptado	23
10. La problemo pri kosmetiko, farmacia industrio kaj detergentoj	24
11. Aliaj problemoj (sen kategorio)	29
12. La ekologia problemo	32
13. La sano-problemo	35
14. Veganismo kaj ekstremismo	38
15. Kiel alfronti antaŭjuĝojn kaj stultajn rimarkojn?	39
16. Kiel transiri al veganismo?	40
17. Pri kio atenti? (Vitamino B12 k.c.)	

Citaĵoj rilate veganismon:

- *Se buĉejoj havus vitrajn murojn, ĉiuj homoj estus veganistoj. (Paul McCartney)*
- *Bestoj estas miaj amikoj... kaj mi ne manĝas miajn amikojn. (George Bernard Shaw)*
- *Mi ne fariĝis vegetarana por mia sano, sed por la sano de la kokinoj. (Isaac Bashevis Singer)*
- *Ni ĉiuj amas bestojn. Kial ni nomas iujn "dombestoj" kaj aliajn "lunĉo"? (K.d. Lang)*
- *Vi ĵus finmanĝis, kaj kiom ajn skrupule la buĉejo estas kaŝita pro la gracia distanco de mejloj, restas la kunkulpeco. (Ralph Waldo Emerson)*

Bonvolu noti:

la enhavo de tiu ĉi libreto NE estas fikcio!



Antaŭvorto

Simile kiel multaj esperantistoj nur hazarde malkovras ke ekzistas la lingvo Esperanto (ja malmultaj homoj lernas pri ĝi en la lernejo), ni ankaŭ ne lernas pri la suferoj kiuj kaŝiĝas malantaŭ la sterilaj viando-pakaĵetoj, laktoboteloj kaj ovoskatoloj en vendejo.

Tiu ĉi libreto malkaŝas la informojn kiuj komplete mankas en la ĝenerala edukado kiun (preskaŭ) ĉiuj el ni ricevis, ricevas kaj ricevos. Informoj kiujn la industrio bone kaŝas por la sentemaj okuloj de ne-(kon)sciaj konsumantoj. Malkovru nun alian parton de la mondo en kiu ni vivas: nome tiun de la bio-industrio kaj besto-ekspluatado.

En neniu senco mi strebas esti ekstremisma, mi ankaŭ ne volas dikti al iu ajn kiel vivi sian vivon. Mi nur volas informi vin pri la realeco, por ke vi povu vivi pli konscie. Por ke vi - bone informita - povu fari la por vi (kaj por la bestoj) ĝustajn kaj justajn elektojn. Estas tempo ke la fi-industrio kaj niaj manĝkutimoj ŝanĝiĝu. La 'modernaj', 'evoluintaj' homoj sukcesis antaŭ longe ĉesigi la oferon al dio(j) de virgulinoj kaj bestoj, la homoj plejparte forigis la sklavecon el tiu ĉi mondo. Kiam finfine ili respektos la aliajn vivoformojn kaj la ekologion de nia hejmo, de nia planedo?

Fine de la libreto mi ne mencias fontindikojn ĉar mi uzis plej diversajn fontojn en plej diversaj lingvoj; mi ankaŭ ne tro detaligas ĉiujn temojn ĉar mia intenco ne estas verki 500-paĝan libron. Se vi volas scii pli, simple kontaktu min, TEVA-n, aŭ vian lokan (aŭ nacian) vegetaran/veganan asocion. Ili ĝojos helpi vin!

Lode



Kial ne sufiĉas esti vegetarano?

Fariĝi vegetarano estas kutime la unua paŝo survoje al veganismo. Oni aŭdas pri tio de geamikoj aŭ legas pri tio en revuo kaj oni decidas malmultigi aŭ eĉ tute ĉesigi viando-konsumadon.

Multaj unue ĉesas manĝi ruĝan viandon, poste ili rifuzas ankaŭ kokaĵo-similajn viandojn kaj fine fiŝon. Oni serĉas kiamaniere anstataŭigi la 'mankantan' parton de la ĉiutaga manĝo kaj bone-malbone elturniĝas.

Aliaj pro sanaj kialoj devas ĉesigi la viando-konsumadon. Ĉiel ajn, la transiro al vegetarismo jam estas tre laŭdinda paŝo: oni rekte evitas la mortigon, do suferigon de bestoj.

Tamen, kiel vi legos en postaj ĉapitroj, ekzistas ankaŭ la **nerekta suferigo** de bestoj.

Koncize (ĉar poste venos pli da detaloj): naskiĝas same multe da virkoko kiel kokinoj, virbovoj kiel bovinoj. SED: virkoko ne demetas ovojn, virbovoj ne 'donas' lakton. Ili estas kvazaŭ "kromproduktoj" de la ovo-respektive lakto-industrio kaj do amase mortigataj. Ne ĉiu ledon devenas de bestoj kiujn oni ĉiukaze mortigus por la viando! En iuj landoj oni fortranĉas la felon aŭ forplukas la plumojn dum la bestoj ankoraŭ vivas!



En la lernejo, ni lernas ke kokino 'donas' ovojn kaj bovino 'donas' lakton. Tiu klarigo taŭgas por 5-jaraj infanoj. Sed adoleskantoj kaj plenkreskuloj sciu la veron!

La industrio prisilentas kaj eĉ kaŝas la ĉiutagan ekspluatadon kaj amasmortigon de bestoj. Ĉu tio ne pensigas vin pri aferoj kiuj okazis en la dua mondmilito?

Se oni ne agas kontraŭ tio, oni estas kunkulpa. Konsumi lakton kaj ovojn nerekte kaŭzas la mortigon de bestoj!

Industrio kaj mono

Ŝuisto faras ŝuojn. Pro sukceso, li dungas homojn kaj fondas fabrikon por povi produkti pli. La ŝuisto devas pagi salajrojn kaj konkurenci kun aliaj ŝuistoj, do li produktu pli kaj faru ĉiam pli da profito!

Ekzistas 3 manieroj gajni ĉiam pli kaj pli kaj pli da mono:

- malaltigi la kostojn
- altigi la produktadon
- ambaŭ supraj kune

La industrio rilate bestoproduktojn (viando, lakto, ovoj, ledo, lanugo, ...) ne faras escepton! La bestoj estas traktataj kiel nuraj objektoj, simile kiel karbopecoj: sen sentoj, faritaj nur por 1 celo: akiri profiton.

Kiamaniere do la besto-industrio strebas altigi la **profiton**?

- pligrandigi la kapaciton de la bredejoj = pli da bestoj en la sama spaco, do en malpli grandaj kaĝoj
- doni hormonojn, tro grasan furaĝon, ... por laŭeble plej rapide dikigi la bestojn
- nutri la bestojn per rubo el la buĉejo (ofte kanibalisma nutraĝo!)

- ĉar la bestoj vivas en malsanigaj kondiĉoj (manko da freŝa aero, spaco, nenaturaj kaj nevariaj manĝaĵoj, ...), ili aldone preventive jam ricevas medikamentojn (kiel antibiotikoj k.a.) kontraŭ malsaniĝo
- dum tagoj kaj noktoj transporti buĉotajn bestojn en teruraj kondiĉoj
- per piedbatoj kaj vipobatoj antaŭenigi la kompatindajn, timantajn bestojn al buĉejo kie ili jam flaras la morton kaj produktas timo-hormonojn kiuj eniras la viandon
- per maŝino aŭtomate mortigi kaj/aŭ distranĉi la bestojn, ofte sen antaŭa narkoto
- oni miksas en la viandon por konsumado (speciale kolbasojn k.s.) plej diversajn rubo-aferojn (organojn, intestojn, ...)
- oni injektias akvon kun proteinoj en viandon por altigi la pezon
- ... kaj tiel plu kaj tiel pli.

Vi ne povas imagi kion alian la homoj jam elpensis; ĉion eblan ili faras por plialtigi la profiton. En la nomo de mono, profito kaj kapitalismo. Iu kiu amas bestojn, ne

Ĉiuj vivantaj estaĵoj rajtas je digna vivo:
sunlumo, freŝa aero, spaco por libere
moviĝi... kaj natura morto.

povas akcepti tian konduton!

Plia ekonomia afero estas la **prezoj**. Se estas tro da lakto, butero aŭ io ajn en la merkato, la valoro kaj do la prezoj malaltiĝas kaj la farmistoj kaj industrio riskas gajni malpli da mono, ĉar la konsumata kvanto restas pli-malpli la sama. Kion oni do faras por altigi la prezojn? Oni forĵetas (!) bonan lakton, buteron, por kiuj tiuj kompatindaj bestoj do tute vane (!!) suferis kaj mortis!

Ĉion tion oni faras dum en aliaj partoj de la mondo ĉiutage mortas homoj pro **soifo, malsato kaj malsano!** Ĉu vi povas kredi tion??

Plie, la lakto-industrio eĉ ne hezitas altrudi multekostan laktopulvoron al patrinoj en malriĉaj landoj. La patrinoj havas naturan kaj senpagan lakton, idealan por la beboj, sed anstataŭe, oni trudas al ili la malpli bonan laktopulvoron, en kiu mankas diversaj nutraj elementoj, antikorpoj, ktp., kaŭzante la **morton de multaj beboj!** Beboj mortas pro malsanoj ankaŭ ĉar ne ĉie haveblas pura akvo!

Nestlé estas unu el tiaj fi-firmaoj kiu eĉ trejnas flegistinojn kaj akuŝistinojn konsili al patrinoj tian fi-produkton anstataŭ la naturan vojon.

Por ŝpari monon, ĉiuj produktistoj aĉetas **malaltkvalitajn bazajn materialojn**. Do por fari ekzemple kolbasojn, la fabrikoj ne aĉetas altkvalitan viandon de bone flegataj bestoj, sed ili aĉetas malvalorajn organojn, buĉ-rubon, flankproduktojn, miksas diversajn aĵojn en la viando kaj vendas tion senskrupule.

Laste, pluraj **epidemioj** ligitaj al tro intensa bestobredado kaŭzis malsanojn danĝerajn ankaŭ al homoj: porka pesto, brida gripo, bovofrenezigo, afta febro. Kiam finfine la homoj lernos el siaj eraroj???

La problemo pri lakto(produktoj)

Ĉe la homoj naskiĝas pli-malpli same multe da knabinoj kiel knaboj. Kaj, plenkreskaj, nur virinoj povas doni lakton. Ne la viroj. Sed: virino devas unue fariĝi patrino, do ŝi devas naski bebon antaŭ ol povi doni lakton.

Same ĉe bestoj: nur hundino, bovino, kaprino, ... faras lakton nur post gravediĝo kaj akuŝo.

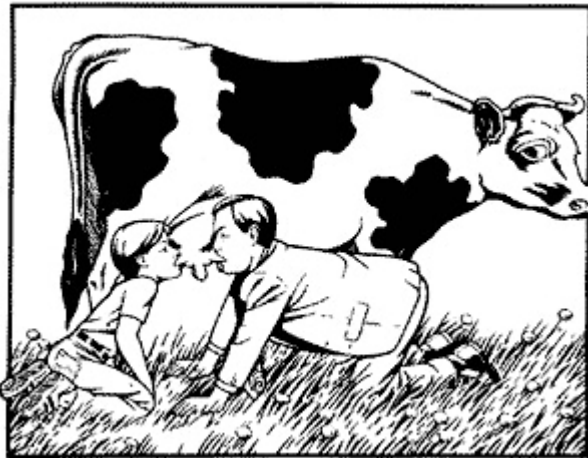
En la lakto-industrio naskiĝas same multe da virbovidoj kiel bovidinoj. La ĵusnaskitaj virbovidoj estas preskaŭ tuj mortigataj, ĉar ne-utilaj. La kadavron oni uzas ekz. por fari gelatinon (el la ostoj kaj haŭto) kaj bestonutraĵojn (el la karno kaj organoj).

La bovidinoj restas nur kelkajn tagojn ĉe la patrino kaj poste estas metataj en apartajn kaĝojn, por ke ili ne trinku tro da lakto, kiu estas forprenata por la homoj anstataŭe.

La patrino bovino do apenaŭ vidas siajn proprajn idojn. Por ke la patrino bovino produktu laŭeble plej multe da lakto, ĉiam denove oni artefarite gravedigas ĝin, kiu devas ĉiam denove akuŝi, subiri la forŝtelon de siaj idoj kaj denove produkti lakton... ĝis la

momento kiam la bovino produktas ne plu sufiĉe da lakto; tiam oni portas ĝin al buĉejo. Fino de ĝia \pm 5-jara vivo! Sed: normala bovino povas vivi \pm 30 jarojn!!

Imagu ke eksterteranoj venus al planedo Tero. Ili kaptas la virinojn kaj metas ilin en stalojn. Poste ili gravedigas la virinojn kiuj post 9 monatoj akuŝas (doloriga afero!). La filojn oni tuj mortigas ĉar ili ne kapablas fari lakton. La filinojn oni lasas nur kelkajn tagojn ĉe la patrino. Poste oni metas la knabinojn en apartajn kaĝojn kaj forŝtelas la lakton de la patrinoj per maŝino. Tio ripetiĝas ĉiam denove, ĝis la momento kiam la patrino produktas iom malpli da lakto; tiam oni mortigas ŝin. Intertempe, ĉiuj ŝiaj filinoj siavice fariĝis laktofabrikoj... Estus terure, ĉu ne?



Ĉu estas nature, ke infanoj trinkas bovinan lakton?

Sufiĉas la scienc-fikcio, ni reiru al la normala vivo: la patrina (homa) lakto servas al infanoj kaj enhavas ĉiujn elementojn necesajn por la kreskigo de la infanoj.

La lakto de la bovinoj estas adaptita por nutri bovidojn, ne por homaj beboj kaj infanoj kaj certe ne por plenkreskuloj! Plie, studoj montras ke tro da laktokonsumo povas kaŭzi osteoporozon, gravigi aŭtisman kaj povas ekzisti rilato inter lakto-konsumado kaj kancero!

La problemo pri ovoj

Same kiel ĉe bovinoj, nur la kokinoj demetas ovojn. La virkoko estas do neutilaj.

En kokinofabrikoj, oni kovas la ovojn por ke la kokidoj eloviĝu. Ĉar nur la kokidinoj interesas la produktistojn, la viraj kokidoj estas tuj mortigataj. Por tio, oni havas 2 procedojn: aŭ oni metas ilin en gasĉambrojn por mortigi ilin, aŭ oni metas ilin (vive!) en specialan maŝinon kiu dishakas la kokidojn. La industrio ja por ĉiu problemo trovas solvojn. Supozeble diversaj inĝenieroj kiuj faris altajn studojn pristudis tiajn maŝinojn por ke ili estu laŭeble plej efikaj kaj altkapacitaj.

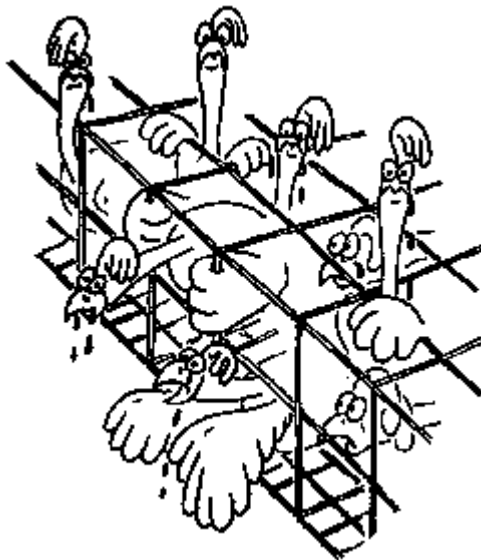
Pri la vivo de tiaj kokinoj en kaĝoj:

- ♦ ili estas plurope en tro etaj spacoj (ja spaco estas mono!) kaj do apenaŭ povas moviĝi, eĉ ne stari tute rekte;
- ♦ ĉar kokinoj per siaj bekoj emas piki aliajn kokinojn (en la naturo, ili ofte pikas la grundon) en la tro eta kaĝo (kion alian ili faru dum tagoj, semajnoj, monatoj...?), la farmistoj fortondas aŭ bruligas parton de ilia beko, sen narkoto kompreneble;
- ♦ pro troa ovo-demetado, multaj kokinoj suferas, eĉ tiagrade ke organo eliras la korpon kune kun la ovo;
- ♦ pro nesufiĉe da moviĝo, la kokinoj suferas

osteoporozon kaj do facile rompas ostojn.

En Eŭropo tiaj etaj kaĝoj estos malpermesitaj ekde 2012; tiam oni uzos "riĉigitajn kaĝojn". Tio signifas: 5 cm pli altaj, iom pli da surfaco, bastoneto por ke la kokino povu sidi, anstataŭ simpla metala krado sube.

En landoj kun malpli da kontrolo, bedaŭrinde ĉio ajn estas farata por la profito...



La problemo pri mielo

Veraĵojn veganistoj ankaŭ rifuzas mielon. Tre bona anstataŭaĵo estas acera siropo.

Abeloj faras mielon por povi travivi la vintron. La mielo enhavas vitaminojn, mineralojn kaj enzimojn kiujn abeloj bezonas. Anstataŭ mielo, la abelbredisto donas sukersiropo kiu ne enhavas ĉiujn necesajn nutraĵojn, sekve multaj abeloj malfortiĝas kaj mortas dum la vintro.

Por 'rikolti' la mielon, la abelisto devas forigi la abelojn de la abelujo. Dum tiu forigo de la abeloj kaj rikolto, abeloj ofte mortas aŭ vundiĝas.

Eĉ pli terure: por abelbredistoj foje estas pli malmultekoste aĉeti novajn abelojn anstataŭ travintrigi la 'malnovajn' abelojn. Sekve, ili simple mortigas ĉiujn abelojn!

La problemo pri ledo, silko, lano, lanugo, ...

Ne ĉiu **ledo** devenas de bestoj kiujn oni ĉiukaze mortigus por la viando! La ledo-industrio estas tiel profitdona, ke oni ankaŭ bredas bestojn nur pro la felo.

En iuj landoj (Ĉinio, ...) oni fortranĉas la felon dum la besto ankoraŭ vivas! En multaj landoj tute ne ekzistas regularo, aŭ, ja ekzistas reguloj sed mankas kontrolo. La rezulto estas la sama: bestoj suferegas!

Poste, oni devas prilabori la haŭton per kemiaĵoj, kiuj bedaŭrinde estas tre venenaj kaj por la laboristoj en la fabrikoj, kaj por la medio.

Silko estas farita el la fadenoj de la silkraŭpo (bombikso). Normale, la raŭpoj fariĝus papilioj, sed neniu 'silkraŭpo' en tia fabriko iam atingos tiun stadion. Kiam oni ne plu bezonas la raŭpojn, oni vive boligas ilin, aŭ submetas ilin al vaporo, kun la sama rezulto: tro frua kaj kruela morto.

Lano estas la haroj de (ĉefe) ŝafoj. Plej multaj homoj regule tondigas siajn harojn por ke ili havu la deziratan longecon kaj tio tute ne doloras. Normale, ankaŭ ĉe ŝafoj tio ne doloras. Ĉi-sube mi pritraktas kelkajn 'metodojn' el Aŭstralio kaj Nov-Zelando, la

landoj kun la plej granda lano-produktado.

La lano-produktantoj rapide volas multan profiton. Rezulte, oni tamen severe suferigas la bestojn! Ĉe la ŝafidoj oni fortondas la vostojn sen narkoto kaj ankaŭ kastras la virajn... same, sen narkoto.

La ŝafoj estas selektitaj por produkti pli da lano, do oni bredas la ŝafojn kun pli da haŭtfaldoj. La problemo estas ke en tiujn faldojn eniras larvoj kiuj povus trairi la haŭton. Pro tio, oni simple fortranĉas sen narkoto (!!)

haŭton ĉe la postaĵo (angle nomata 'mulesing').

La ŝafrazistoj estas ofte pagataj laŭ la kvanto da ŝafoj kiujn ili razas. Ili do tre hastas kaj de tempo al tempo akcidente fortranĉas orelojn, vostojn aŭ vundas aliajn lokojn por enspezi pli da mono.

Kiam la ŝafoj ne plu estas utilaj, ili amase eniras ŝipojn en plena aero, tra vento, pluvo, suno al la Mez-Oriento. Miloj da ŝafoj survoje mortas pro malsato, surtretado, malsanoj kaj manko de flegado. Malsanajn ŝafojn oni vive enmetas en grandajn hak-muelilojn aŭ ĵetas en la maron por la ŝarkoj.

Ŝafoj kiuj ja travivas la longan vojaĝon, trovas la morton tute konsciaj, pro sennarkota tratranĉo de la

gorĝo. Amen.

Lanugo estas la molaj plumetoj de kokidoj, anasidoj aŭ anseridoj. Kompreneble la bredistoj vivtenas la birdidojn laŭeble multnombre en laŭeble malgranda spaco, kun la rezultaj malsanoj, doloroj kaj aliaj ĝenoj.

La plumojn de anseroj oni kutime plukas dum la ansero ankoraŭ vivas! Imagu ke oni eltiras al vi la harojn?!

En multaj eŭropaj landoj estas kontraŭleĝe, sed malmultaj ankaŭ efektive kontrolas.

Ĉio ĉi okazadas ĉiutage. Homoj simple tute ne respektas la bestojn.

Por vesti sin, ekzistas tre multaj kaj foje eĉ pli bonaj alternativoj. Tamen, bedaŭrinde, en nia kulturo, kiam oni aĉetas ekzemple ŝuojn, oni kontrolas en ŝuvendejo ĉu ja estas "vera ledo", ĉar kompreneble tio estas "la plej bona". Sed... ne la plej bona por la kompatindaj bestoj! Ekzistas bonaj, naturaj alternativoj: kotono kaj fibroj el aliaj plantoj kiaj kanabo unuflanke, kaj multaj sintezaj materialoj (imit-ledo, poliestero, ...) tiel ke ne plu necesas uzi silkon, lanon aŭ lanugon de vivantaj bestoj.

Nun ke vi scias la veron pri tiuj produktoj, mi esperas ke vi provos eviti ilin!

La problemo pri fiŝkaptado

Sufiĉe pri mamuloj, ni parolu nun pri la kaptado de fiŝoj. Multaj ignoras tion, sed fiŝoj multe suferas dum kaj post la kaptado: ili vivante (!) sufokiĝas, sekiĝas, frostiĝas, kunpremiĝas. Oni eĉ fortranĉas la organojn aŭ trempas ilin en salbanon. Ĉio ĉi dum la fiŝoj estas konsciaj kaj tre malrapide mortas.

Laŭ taksoj, en Eŭropo 88% de la fiŝo-specioj elĉerpiĝas. Tio signifas ke la fiŝistoj kaptas pli rapide ol la fiŝospecio povas reproduktiĝi. Ne malpli ol 30% de la fiŝospecioj malsuperas la biologie sekurajn limojn kaj do riskas malaperi en la koncerna loko.

Kroma problemo estas la maniero laŭ kiu oni fiŝkaptas: multaj marmamuloj kaj birdoj mortas pro la samaj fiŝkaptaj retoj.

La problemo pri kosmetiko, farmacia industrio kaj detergentoj

Krom la poluado kiun kaŭzas tiuj tri gigantaj industrioj, la granda malbono estas la eksperimentado je bestoj. Iuj iom pli konscienc-havaj fabrikoj preferus NE fari tiajn testojn, sed estas devigataj fari tion laŭ la regantaj leĝoj en la lando.

Milionoj da bestoj troviĝas en laboratorioj kaj devas sperti plej diversajn eksperimentojn. En 2008 en Nederlando oni uzis 578.123 bestojn (laŭ VWA = Voedsel en Waren Autoriteit, Nutro- kaj Varoj-Aŭtoritato).

Pri bestoj en zoologiaj ĝardenoj ekzistas iomete da leĝoj kaj kontrolo, sed malmultaj. Pri la sorto de laboratoriaj bestoj ekzistas ankoraŭ malpli da leĝoj, certe en malpli evoluintaj landoj. Kvankam oni ofte "en la nomo de la scienco" faras eksperimentojn, ankaŭ ekzistas sciencistoj kiuj kontraŭas tiajn testojn kaj kiuj asertas ke "92% el la testoj ne sukcesas ĉe homoj pro la tro granda diferenco inter la specioj" kaj ili pledas por alternativoj.

Alia malbono de la 3 gigantoj estas la kreskanta nombro de **alergioj**. Alergion oni povas ĉesigi simple forigante la kaŭzon. SED: oni ne ĉiam konas la kaŭzon,

do ofte restadas en kontakto kun la alergiiga produkto kaj de la kuracistoj oni ricevas plej diversajn kremojn kaj pilolojn por subpremi la simptomojn... Kiuj kompreneble neniel forprenas la kaŭzon, kiu do daŭre efikas.

Konkreta ekzemplo: mia baptofilo kiel bebo havis ekzemon je la gluteoj. La gepatroj ĉiam aĉetis "kontraŭ-alergiajn" vindotukojn de tre granda marko. La kuracisto preskribis kelkajn kremojn, fine eĉ kun kortizonoj! (Al bebo!)

Bonŝance antaŭ ol apliki tiun kremon, la gepatroj eksciis ke la kaŭzo de la ekzemo estis ĝuste la kontraŭ-alergiaj vindotukoj!

Aliaj ekzemploj:

- ♦ alergia kontraŭ kemiaj komponantoj de parfumo kaj aero-bonodorigiloj en publikaj lokoj;
- ♦ alergia kontraŭ gustigilo (glutamato) kiu kaŭzas materialŝanĝojn en la cerbo (!!);
- ♦ alergia kontraŭ kemiaj koloriloj kaj kontraŭ formaldehido, uzata por ke ŝtofoj ĉifiĝu malpli (ekzistas takso de 2-3% de la popolo en Nederlando)

Ĉio ĉi estas plejparte nenecesa. Por preskaŭ ĉiu celo eblas trovi naturan rimedon, sed homoj malpli kaj

malpli lernas tion, dum la potenca industrio pli kaj pli influas la cerbojn de la homoj, por ke tiuj aĉetu iliajn produktojn. La potenculoj eĉ strebas malpermesigi iujn naturajn produktojn!

En multaj ŝampuoj kaj sapoj troviĝas eĉ venenaj substancoj. Tio tamen ne malhelpas la industrion uzi tiujn substancojn kaj nesciantaj gepatroj uzas tiujn sapojn kaj ŝampuojn por lavi siajn bebojn kaj junajn infanojn, kiuj ofte eĉ trinkas de la banakvo, kaj do trinkas la venenajn kemiaĵojn!! Ni ne miru ke estiĝas pli kaj pli da kazoj de kancero kaj 'novtempaj malsanoj' kiaj aŭtismo, hiperaktiveco, koncentriĝoproblemoj, disleksio, afazio kaj tiel plu. Mi scias ke supozeble estas nepruvita aserto, sed ĉiuokaze: tia kemia koktelo ne povas efiki sane al beboj. Kaj eble post 10 jaroj oni malkovros tion kion oni malfrue malkovris pri asbesto, dioksino, poliklorbifenilo, plumbo en farbo eĉ por infanludiloj, kaj tiel plu. [Cetere, kiam oni malpermesis tiajn ludilojn en Eŭropo pro la plumbo, la fabrikoj simple vendis la samajn produktojn en Afriko! Nur pro mono, oni perfortas la konscion kaj justecon, ĉiam denove!]

En plejmultaj subbrakaj senodorigiloj troviĝas aluminio, kancerkaŭza elemento kiu povas eniri la haŭton, speciale ĉe virinoj kiuj razas sin kaŭzante etajn vundojn ĉe la akselo, tra kiuj la aluminio povas

eniri la sangon kaj kaŭzi mamkanceron! La fabrikistoj scias, sed nenion faras!

Oni suspektas ankaŭ ke fluoro en dentopasto povas kaŭzi kanceron kaj malpliigas inteligentecon de infanoj. Evitenda do!

Jen kelkaj alternativoj:

- ♦ ekzistas naturaj sapoj (ekz. de la urboj *Marseille*, *Francio* aŭ *Aleppo*, *Sirio*);
- ♦ ankaŭ por la haroj, mi uzas naturan sapon; likva ŝampuo ofte vere ne necesas!;
- ♦ por senodorigi subbrake, ekzistas la minerala (aluno)ŝtono, aŭ miksaĵoj de tiu mineralo kun natura, bonodora volatila oleo (bona marko estas Urtekram - ili ankaŭ havas naturan dentopaston!);
- ♦ por purigi la plankon: verda sapo;
- ♦ sodo (Na_2CO_3) por forigi grason;
- ♦ salo por skrap-purigi;
- ♦ vinagro por ĉiaj malpuraĵoj;
- ♦ bakpulvoro (NaHCO_3) por ĉiaj malpuraĵoj;
- ♦ citronosuko: purigas kaj bonodorigas!;
- ♦ ...

Per interreto vi certe trovos multajn bonajn receptojn kaj konsilojn vialingve!

Aliaj problemoj (senkategorie)

Veganistoj kondamnas ĉiun ekspluatadon de bestoj, do ankaŭ la uzadon de bestoj en **foiroj kaj cirkoj** kaj la premiadon de bestoj en **konkursoj**.

Foiraj kaj cirkaj bestoj multege estas survoje en kaĝoj en tro malgrandaj kamionoj anstataŭ povi paŝtiĝi sur liberaera herbejo. En tiuj kaĝoj ili ne nur manĝas kaj trinkas, sed ankaŭ devas pisi kaj feki. Nur dum la cirka prezento mem, do maksimume 20 minutojn, ili eliras la kaĝon. La restantan tempon ili pasigas en sia malliberejo.

Cirkaj bestoj devas lerni lertaĵojn. Evidente ne sufiĉas ke la dresisto montru unufoje por ke la bestoj faru la altrudatajn lertaĵojn; la instruadon kutime akompanas batoj, elektraĵoj kaj alispecaj punoj. Cirkaj bestoj ofte estas ĉenitaj je unu piedo (speciale elefantoj) kaj havas nenian movoliberecon. Tio frenezigas bestojn tiel ke ili ekmontras **stereotipan konduton**: konata ekzemplo estas elefantoj kiuj konstante svingas la kapon tien-reen. Tion ili ne faras pro amuzo, sed pro psika malsaniĝo.

Premiaj kaj loteriaj bestoj kiel orfiŝetoj aŭ paskaj kokidoj antaŭe estis ofte donataj al infanoj. Sed ĉar multaj homoj ne scipovas bone prizorgi la bestojn kaj

ankaŭ ne disponas pri la necesa ekipaĵo, multaj tiaj bestoj mortas. Malgraŭ laŭleĝa malpermeso en ekzemple Belgio kaj Nederlando, daŭre okazas: sendube ankaŭ en multaj aliaj landoj. Orfiŝoj ofte mortas en sia akvario pro malbona prizorgado, aŭ estas ĵetataj en la necesejo. Kontrolu la leĝon en via lando kaj informu la policon se vi vidas tion!

Fuagraso (esperantigo de la franca **Foie Gras**) estas hipertrofia (trosatigita) hepato de anaso aŭ ansero, konsiderata delikataĵo en gastronomio. Tamen, temas pri unu el la plej **maldelikataj** bestosuferigoj! Al la enkaĝigitaj kaj ĉenitaj birdoj oni ŝovas tubon en la ezofagon kaj konstante plenigas ĝin per manĝaĵo por ke la hepato de la besto fariĝu laŭeble plej rapide laŭeble plej dika. Evidente, kiam la hepato estas sufiĉe dika, oni mortigas la beston.

Plenkreskajn anasojn oni perforte plennutras dum 2 semajnoj kaj anserojn dum 3 semajnoj per graso maizo. 5 ĝis 10% mortas jam antaŭ la buĉtempo. Ili devas vivi en kaĝoj de 30x30 cm en kiuj ili ne povas moviĝi. Tiel oni povas tronutri po 600 ĝis 900 birdojn hore. Pro tiu nutrado, ilia hepato fariĝas ĝis 10-foje pli granda ol normale. Sekve, la hepato premas kontraŭ la pulmoj kaj la birdoj apenaŭ povas spiri. Ankaŭ stomakmalsanoj kaj gorgovundoj ofte okazas.

La ekologia problemo

Bestoj devas manĝi kaj trinki por vivi, same kiel ni. Dum ĝia vivo, bovo manĝas kaj trinkas ĉiutage, ĝis ĝi estas preta por buĉado.

La troa konsumado de viando kaj laktoproduktoj havas jenajn negativajn sekvojn por la medio:

- ◆ por paŝti la bovojn, oni forhakas arbarojn kiuj faras oksigenon, malhelpas erodon kaj provizas loĝlokon por birdoj kaj aliaj bestoj;
- ◆ la viando-industrio laŭ takso el 2006 kaŭzas 18% de la forcejaj gasoj; sed laŭ rekalkulo fare de 2 sciencistoj, povus esti eĉ 51%. La vero supozeble troviĝas ie inter la du kaj ĉiel ajn estas nepravigebla;
- ◆ por nutri la bestojn, oni amase kultivas grenon (maizo, sojo, ...) sur kampoj kiuj povus servi al kreskigo de pli bonaj manĝaĵoj, kiuj povus rekte nutri multe pli da homoj ol la unuopaj bovoj;
- ◆ la kampoj por bestonutrado postulas ankaŭ multege da akvumado, la bovaro devas trinki ĉiutage; kaj por ĝia nutraĵo necesas akvo. Ĉiu tiu akvo povus sensoifigi multege da homoj kiuj nun suferas malsanojn kaj morton pro soifo kaj malpura akvo. Laŭ iuj kalkuloj por produkti 1 kilogramon da viando oni foruzus 100-foje pli da akvo ol por produkti 1 kilogramon da grenol!

- ♦ la efikeco laŭ energiomezuroj de la proteinoproduktado (nome viando, ovo kaj lakto) troviĝas inter 1/4 kaj 1/50; alivorte: perdiĝas 75% ĝis 98% de la investita energio;
- ♦ la necesa agrikultura surfaco por nutri averaĝan viandomanĝanton estas minimume 10-foje pli granda ol por veganisto.

... sed malgraŭ ĉio, oni obstine daŭrigas kvazaŭ neniu problemo ekzistus. Ĉiuj kiuj sciante aŭ nesciante manĝas viandon, ovojn, trinkas lakton, kontribuas al tiu ĉi malekvilibro en mondo kie homoj mortas pro malsato, soifo kaj malsano, same kiel nia Planedo malpuriĝas kaj malsaniĝas pli kaj pli.



La sano-problemo

Preskaŭ ĉiuj scias ke manĝi tro da viando estas malbone por la sano, tamen, malmultaj homoj ŝanĝas sian manĝkutimon. Speciale la okcidenta manĝkulturo estas ĉefe karnivora kaj la homoj simple fajfas pri la avertoj. Oni ja ne tuj vidas la malbonan efikon. Rompu vazon kaj tuj disfalas la pecoj. Manĝu stekon, kaj... nenio okazas, krom agrabla gusto en la buŝo de viandemulo.

La usona dieta asocio (American Dietetic Association) asertas ke vegetaranoj malpli ofte mortas pro malsano je la koro, havas malpli altan kolesterolonivelon, malpli altan sangopremon, malpli da hipertensio, malpli da tipo-2-diabeto, malpli da prostat- kaj kojlorektuma kancero, kaj vegetaranoj malpli ofte fariĝas tro-dikaj.

Ne ĉiuj diferencoj estas rekte ligitaj al la ĉesigo de viando, sed ankaŭ efikas la pli konscia kaj ekvilibra manĝmaniero kaj plia konsumado de biologie kultivitaj produktoj (do sen kemiaĵoj).

Viando siavice enhavas ofte hormonojn (kiuj troviĝis en la nutraĵoj de la bestoj por ke ili kresku pli rapide) aŭ antibiotikojn (por preventi malsaniĝon de la bestoj en tiaj teruraj kondiĉoj) aŭ aliajn produktojn.

Malgraŭ ĉio, la viando-industrio daŭre reklamadas ĝiajn fi-produktojn. Ankaŭ en Barato, pro la religio grandparte vegetara lando, la kutimoj ŝanĝiĝas pro la fi-reklamo kaj la alveno de la grandaj ĉenoj kiel MacDonald's (ankaŭ kromnomata MakMurdo). Ilia viando estas ege malmultekosta; vi povas do dedukti la kvaliton de la viando unuflanke kaj la kvaliton de la vivo de la bestoj aliflanke.

Oni diras ke manĝi **fiŝon** estas bone por la sano, sed iuj fiŝo-specioj enhavas multe tro da pezaj metaloj kaj venenaj kemiaĵoj (PKB, poliklorbifenilo). La kialo estas jena: planktono kaj etaj fiŝoj vivas en akvo de la homo poluita kaj akumulas pezajn metalojn kaj venenojn, kiujn la fiŝoj ne povas neniigi. Pli grandaj fiŝoj manĝas la etajn kaj siavice akumulas la venenajn substancojn, speciale la pli grasaj fiŝoj akumulas la fi-kemiaĵojn.

Homoj kiuj do manĝas de tiuj fiŝoj, ensorbas ankaŭ tiujn venenajn substancojn, el kiuj pluraj estas kancerkaŭzaj!

Rilate sanon, multege da gepatroj aĉetas tiajn metalajn ŝprucbotelojn kontraŭ insektoj, speciale kuloj. Estas pura veneno, kompreneble, kial alikaze la insektoj mortus? ... kaj tion ili uzas en ĉambroj kie

dormas beboj (!!) kaj junaj infanoj! Eĉ por
plenkreskuloj tio estas venena kaj povas kaŭzi
cerbodamaĝon!

Veganismo kaj ekstremismo

Oni en plej multaj lokoj konsideras vegetaranojn strangaj kaj riproĉas veganistojn ke ili estas "ekstremaj".

Laŭ la usona organizo NASS (Tutlanda Agrikultura Statistiko-Servo), 9.4 miliardoj = 9.400.000.000 da birdoj kaj mamuloj estis buĉitaj por nutrado, nur en Usono en 2005. Ĉiuj tiuj bestoj suferis dum sia vivo kaj dum sia morto. Nu, tion, mi nomas **ekstrema!**

Ke viandomanĝantoj kontribuas al malekvilibro en la mondo kaj grandskala poluado, dum aliaj homoj mortsuferas, tion mi nomas **ekstrema!**

Bedaŭrinde tian argumenton eĉ ne aŭskultas konvinkita viandomanĝanto. Anstataŭe, ili elbuŝigas la plej stultajn rimarkojn. Vidu la postan ĉapitron!



Kiel alfronti antaŭjuĝojn kaj stultajn rimarkojn?

Jam kiel vegetarano, mi ricevis plej stultajn rimarkojn. Estas bone havi kelkajn respondojn al tio, sen koleriĝi aŭ ofendi la parolinton.

Jen mi priskribas kelkajn respondojn. Kiam unu respondo ne efikas, foje estas pli bone rezigni pri la afero ĉar multaj homoj simple ne volas akcepti alian opinion kaj ne havas la kuraĝon konfesi ke ili malpravas.

"Estas la naturo, ankaŭ leonoj manĝas bestojn."

Jes, sed la leono kaj ĝia predo libere vivas en la naturo. La leono ne enkarcerigas milionojn da bestoj en povraj, senlumaj kontraŭnaturaj kondiĉoj dum jaroj simple por ilin buĉi poste."

"La bestoj estas speciale bredataj por manĝo."

Jes, sed ĉu tio pravigas la suferadon flanke de la bestoj, kiuj vivas en mizeraj kaj mortas en kruelaj kondiĉoj?

"Ĉu vi ne kompatas tiun kompatindan tomaton?"

Strange, ĉu vi do kompatas la tomatojn kaj donas al ili nomon, eble promenas kun ili, sed tute ne interesiĝas pri bestoj?

"Ĉu vi ne pensas ke ekzistas pli gravaj aferoj kiel infanmistrakto kaj pedofilio?"

Efektive tio estas gravaj aferoj kaj mi povas certigi al vi ke mi ne mistraktas infanojn. Mi eĉ faras pli: mi ankaŭ defendas bestojn kontraŭ mistraktado! Ambaŭ estas gravaj aferoj.

"Fiŝoj ne sentas la hokon en sia beko."

Ho jes. Kaj se *vi* havas hokon en la buŝo, ankaŭ *mi* ne sentas tion.

"Estas nur bestoj"

Kion vi dirus se mi manĝus vian katon aŭ hundon? Ja estas "nur besto", ĉu?

"Manĝi bestojn estas malbone, sed iomete ne tro gravas."

Oni ne rajtas mortigi homojn, sed nur 2-3 ne tro gravas, ĉu?

"Kion vi do ankoraŭ povas manĝi?"

Mi manĝas ĉion kion mi volas manĝi, same kiel vi. Ĉu vi konas pastinakon, bataton, kinoon, fagopiron, kikerojn, akaĵuajn nuksojn, sejtanon, miso-supon, ...?

"Sed vi manĝas la nutraĵon de bestoj!"

Se la homoj ne bredus tiom da bestoj, eĉ la malsataj homoj en la tria mondo havus abundon por manĝi!

Kiel transiri al veganismo?

Psikologie, en la komenco oni sentas mankon kiam ne troviĝas peco da viando aŭ fiŝo sur la telero. Klare, manĝi nur rizon aŭ terpomojn kaj 1 specon de legomoj ne sufiĉas. Tial, 'komencantoj' aĉetas viandosimilajn produktojn (surbaze de sojo, sejtano, tofuo, ...). Tio certe taŭgas, sed ne estas la vera veganisma manĝo.

Vera veganisma manĝo baze konsistas el jenaj partoj:

- ♦ krudaj legomoj (luzernaj ĝermoj, laktuko, ...)
- ♦ greno (rizo, tritiko, speltito, ...)
- ♦ eventuale kuiritaj legomoj (terpomoj, batatoj, maizo, kukurbo, karotoj, ...)
- ♦ legumenacoj (pizoj, faboj, lentoj, kikeroj, ...) kaj/aŭ nuksoj kaj semoj (akaĵuaj nuksoj, migdaloj, sunfloraj semoj, pinsemoj, ...)





Oni vere ne bezonas 100 gramojn da proteinoj ĉiumanĝe. Legumenacoj enhavas sufiĉe multe da proteinoj kaj la korpo povas tre bone asimili. Plej grave estas ke viaj manĝaĵoj estu

- ♦ laŭeble plej variaj,
- ♦ laŭeble plej freŝaj,
- ♦ senkemie kultivitaj,
- ♦ prefere lokaj produktoj (vere ne necesas enporti legomojn kaj fruktojn de la alia flanko de la terglobo, kio estas tute malekologia afero!).

Certe en via lingvo troveblas kuirlibroj por kuiri vegetare. Por kuiri vegane, kutime eblas anstataŭigi multajn neveganaĵajn ingrediencojn jene:

<u>ingredienço</u>	<u>veganisma alternativo</u>
butero	vegetaĵa oleo
laktokremo	sojkremo
lakto	soj 'lakto', riz 'lakto', kokos 'lakto'
mielo	acera, agava siropo
ovo	simple elasi, aŭ ligi ingrediencojn per aroruto, agaragar, banano aŭ avenflokoj; por fermentŝveli, uzu giston aŭ sodobikarbonaton.

Manĝi en veganismaj restoracioj (se haveblas) aŭ ĉe aktivecoj de veganistaj asocioj povas ankaŭ doni bonan ideon. Eblas trovi veganismajn restoraciojn per www.happycow.net (angle), aŭ simple: kontaktu la lokan (nacian) veganisman asocion.

Rilate vestaĵojn kaj specife ŝuojn, sandalojn kaj jakojn, provu aĉeti senledajn kaj senlanajn produktojn. Evitu do produktojn kun jena simbolo por ledo: . Aliaj simboloj signifas: tekstilo:  kaj aliaj mate loj: .

Atentu tamen, striktaj veganistoj manĝu nepre tre varie kaj konsumu sufiĉe da vitamino B12 (eventuale per piloloj) kaj foje havu sango-analizon.

Veganistoj strebas uzi nur produktojn kiuj NE
suferigas bestojn.

Ili evitas ne nur **rektan suferon**, nome buĉadon kaj
fiŝkaptadon, sed ankaŭ la **kaŝitan suferon** malantaŭ la
produktado de ovoj, lakto kaj laktoproduktoj, ledo,
lano, mielo, ...

Malkovru per tiu ĉi libreto kial
kaj **kial** fariĝi veganisto.

~

Eblas vivi sen suferigi!
La elekto estas via!

