

HVERS VEGAN EKKI?

Hvers vegna vegan?

...hvers vegan ekki?

Hvað er veganismi?

„Veganismi er lífsstíll þar sem leitast er við að útiloka og forðast — eftir fremsta megni — hagnýtingu og ofbeldi gagnvart dýrum, hvort sem það á við um fæðu, fatnað, skemmtun eða aðra neyslu.“

- Jákvæð áhrif vegan lífsstíls eru margvísleg:
 - Umhverfisleg
 - Heilsufarsleg
 - Félagsleg

Veganismi og dýrin

- „Dýr eru ekki óæðri. Þau eru bara öðruvísi.“
- Róttækasta þáttaka í dýravernd sem almennir neytendur geta stundað dags daglega.
- Tæplega 5,8 milljónum landdýra var slátrað á Íslandi árið 2016.
 - Sjávardýr um 1,3 milljón tonn
 - Rúmlega 5,3 milljónir landdýra árið 2015
 - 21% af kjöti og 35% af fiski fer í ruslið á heimsvísu

Veganismi og dýrin

- 238.000 varphænur voru á Íslandi árið 2016 á 13 varphænsnabúum.
 - Karlkyns ungar eru kæfðir með gasi eftir útungun.
- 27.380 mjólkurkýr voru á Íslandi árið 2016.
 - Mjólkurframleiðslu viðhaldið með endurteknum burði kálfa.
 - „Meðal ending“ mjólkurkúa er 2 ár og 8 mánuðir.
 - Meðalaldur við slátrun nautagripa er 2 ár og 1 mánuður.
- Hefur mannkynið í raun tilkall til hagnýtingar dýra?
- Heimildarmynd: Earthlings.com
- Fyrirlestur: Gary Yourofsky, [The Best Speech You Will Ever Hear](#)

Nokkrar óskemmtilegar staðreyndir

- Meðal Bandaríkjamaðurinn borðar 21.000 dýr á ævi sinni
- Verksmiðjuframleidd dýr gætu ekki lifað af í náttúrunni
- 2 af hverjum 3 húsdýrum í heiminum lifa í verksmiðjubúum
- Aðeins 6% af sojaframleiðslu heimsins fer til manneldis
- 80% af sýklalyfjum voru gefin dýrum en ekki fólki árið 2011
- Bringa á 8 vikna kjúklingi er að meðaltali 7x þyngri en fyrir 25 árum
- 82% sveltandi barna búa í löndum sem flytja út matvæli til dýraeldis
- Heimilt er að halda 9 varphænur pr fm í lausagöngu á Íslandi

En er þetta ekki betra á Íslandi?

Kastljós í kvöld: Neytendur blektir um árabil

🕒 28.11.2016 - 15:44 Innlent • Brúnegg • Dýravelferð • Neytendamál



...er þetta ekki betra á Íslandi?



...ekki betra á Íslandi?



...betra á Íslandi?

SS vill ekki myndatökur af framleiðslunni: „Ekki mjög lystaukandi fyrir almenning“

Steinþór Skúlason, forstjóri SS, hafnar beiðni Stundarinnar um að fá að mynda framleiðsluferli félagsins. Hann kveðst ekki heldur geta leyft blaðamanni að sjá framleiðsluna. **Jón Ólafsson**, stjórnarmaður í Gagnsæis, segir að fyrirtæki í matvælaframleiðslu geti ekki leyft sér að sniðganga fjölmiðla.



...betra?



Veganismi og umhverfið

- Framleiðsla dýra veldur meiri losun gróðurhúsalofttegunda og sóun auðlinda en nokkur annar iðnaður.
 - „Grænmetisæta á Hummer mengar minna en kjötæta á hjóli“
- Gríðarleg uppsöfnun úrgangs lifandi dýra skapar mikla hættu og mengun.
 - Á hverri mínútu skila framleiðsludýr frá sér 3,2 tonnum af úrgangi í Bandaríkjunum einum.
 - Verksmiðja með 2.500 kúm skilar jafn miklum úrgangi og borg með 411.000 íbúa.

...þetta með úrganginn



Veganismi og umhverfið

- Dýraframleiðsla ábyrg fyrir um þriðjung ferskvatnsneyslu í heiminum.
 - 1.000 lítra af vatni þarf til að framleiða 1 lítra af mjólk. (*USA tölur*)
 - 21.000 lítra af vatni þarf til að framleiða 1 kíló af nautakjöti. (*USA tölur*)
- Framleiðsla dýrafóðurs veldur landeyðingu.
 - 4.000 fermetra af landi þarf til ræktarlands fyrir hverja lifandi kú.
- Heimildarmynd: Cowspiracy.com

Veganismi og heilsan

- Öll næringarefni sem finnast í dýraafurðum fást úr jurtaríkinu en mörg næringarefni sem fást úr plöntum finnast ekki í dýraafurðum.
 - Sterklega er þó mælt með inntöku B12 vítamíns.
 - Upprunnið frá bakteríum í jarðvegi. Nútíma grænmetislandbúnaður skolar allt B12 í burtu vegna hreinlætiskrafna.
 - Vissir þú að kólesteról er bara í dýraafurðum?
 - ...eða að trefjar fást bara úr jurtaríkinu?
- Talið er að minnst 10.000 mismunandi plöntunæringarefni sé að finna í jurtaríkinu sem gagnist líkamanum á ótal mismunandi vegu.

Veganismi og heilsan

- Rannsóknir almennt sammála um heilsufarslegan ávinning fjölbreytts grænmetisfæðis.
 - Samtök næringarfræðinga í Bandaríkjunum hafa m.a. lýst því yfir að vegan fæði geti hentað öllu fólki frá barnæsku til efri ára.
- Ath að vegan matur er ekki sjálfkrafa hollustuvara!
 - Vegan fólk þarf að huga að fjölbreytni matar og hollustu líkt og annað fólk
- Heimildarmynd: [Forksoverknives.com](https://www.forksoverknives.com)
- Heimildavefur: Nutritionfacts.org

Hvernig er vegan lífið?

- Mataræðið er stærsti þátturinn
- Aðrar neysluvörur skipta líka máli:
 - Snyrtivörur
 - Hreinlætisvörur
 - Skór og fatnaður
- Sniðganga skemmtanir og afþreyingu sem fela í sér þjáningu og/eða ánauð dýra.
- Mikilvægt að muna að nær útilokað er að lifa 100% vegan lífi í nútíma samfélagi. Markmiðið er lágmörkun á neyslu dýra.

Vegan mataræðið

Grunnur að máltíð:

- Fjölmargar baunategundir
- Kornmeti, kínóa, hirsí
- Pasta
- Rótargrænmeti
- Kjötlíki
- Tófú
- Tilbúið buff, bollur, hakk, hnetusteik
- Brauð eða vefjur

Bæta við:

- Kraftur, krydd eða kryddjurtir
- Sósur
- Jurtamjólk
- Olía eða edik
- Ýmiss konar grænmeti og ávextir

Meðlæti:

- Ferskt salat
- Bakaðar kartöflur eða grænmeti
- Hrísgjón, kínóa eða kornmeti
- Fræ og hnetur

Dæmi um einfalda máltíð á pönnu:

- Laukur og hvítlaukur
- Gulrætur
- Kjúklingabaunir
- Kínóa
- Kókosmjólk
- Grænmetiskraftur
- Karry
- Toppað með fersku avókadó og pistasíum

Galdurinn á bak við góða steik?

Krydd, sósa, meðlæti...við skiptum bara kjötinu út fyrir eitthvað annað!

Myndir: Hugmyndiradhollustu.is og Helgamaria.com



Algengar áhyggjur

- Prótein:
 - Ef þú borðar nógu mikið er engin hættu á próteinskorti. Baunir, grænmeti, hnetur, fræ, kornmeti og meira að segja ávextir innihalda prótein.
 - Til eru vegan próteinvörur fyrir þá sem vilja viðbót, en það er ekki nauðsyn að taka inn auka prótein fyrir þá sem taka inn dagspörfina af hitaeiningum.
- Kalk:
 - Líkaminn á auðveldara með að taka upp kalk úr jurtafæði en úr dýraafurðum. Grænt grænmeti, möndlur og tahini eru dæmi um kalkríkar fæðutegundir en einnig fæst kalkbætt jurtamjólk.

Algengar áhyggjur

- Járn:
 - Mjög auðvelt er að uppfylla járnþörfina, það fæst m.a. úr baunum, tófú, korni, hnetum, fræjum og grænu grænmeti.
- Kostnaður:
 - Margir halda að vegan matur sé dýrari en hefðbundið mataræði en svo er alls ekki. Kílóverð á flestum vegan mat er lægra en á kjöti, osti o.fl. dýraafurðum.

Hvers vegan ekki?

**In order to feed everyone in the future,
we'll have to embrace one of two diets.**



According to a detailed new study, by 2050, it will be very difficult to feed the world's 9.3 billion people. However, if the world were to adopt a vegan diet, there will be more than enough food. Since the study's authors don't think enough people will become vegan, they suggest enticing people to consider edible insects.

Which diet would you choose?

VeganStreet.com
patreon.com/veganstreet

Source: news.discovery.com

HUGMYNDIRADHOLLUSTU.IS

Sæunn I. Marinósdóttir