



изтегли **БЕЗПЛАТНО** всички броеве на списанието от официалния сайт www.vegebG.org

БЪЛГАРСКО ВЕГЕ ОБЩЕСТВО (БВО)

е сдружение с нестопанска цел, създадено през 2009-та година. Основната ни задача е да работим за информираността на обществото по всички аспекти на вегетарианството и природосъобразния живот. Желанието ни е да обединим в една обща платформа различните течения във вегетарианството, защитавайки правата им и давайки глас на привържениците им. За голяма част от българите е почти необяснимо защо някой би се отказал от употребата на месо или животински продукти – липсва добре систематизирана и аргументирана информация за вегетарианството в медийното ни пространство. Тук именно идва и ролята на БВО – да обясни на хората, че вегетарианството не е диета, а дълбоко мотивиран избор с етични, хуманни, екологични, здравословни, религиозни, духовни и други причини, както и да разсее битоващите митове около “ползите и вредите” за здравето, около набавянето на протеините, мазнините, желязото, витамин В12 и т.н. Не по-малко важно за нас е да се опитаме да ангажираме вниманието на институциите в държавата с някои важни проблематики, сред които е да се въведе задължително етикетироване на хранителните продукти, подходящи за вегетарианци, както и да се регулира законово естественото право на всеки да си избере при желание вегетарианска храна във всички, субсидирани от държавния и общинския бюджет, заведения – като училищни и студентски столове, към болници, детски градини и др. проблематики, които са успешно регулирани отдавна в други европейски държави.

УДФ С-О Н-Е-С-О Н, Шведски Институт за Храна и Биотехнологии, 2009

“Един човек използва до 15 000 л вода на ден за хранене, основано на месо, което е 15 пъти повече от водата, която би използвал един веган. Производството на 1 kg говеждо създава 19 kg емисии на CO₂, а на 1 kg картофи – само 280 g CO₂.”



Много тежка цена плаща човечеството заради нарастващата консумация на месо и това е замърсяването на околната среда. Установено е, че отглеждането на добитък **създава 10 пъти повече замърсявания от битовите отпадъци и 3 пъти повече от промишлеността**. Животновъдната индустрия излъчва **64% от всички амоняк** в атмосферата, който причинява киселинен дъжд и сероводород (смъртоносен газ).

От всички сектори, месната индустрия е **най-големият източник на замърсяване на водата**. Прекомерни и нерегулирани животински отпадъци, химически торове, пестициди, антибиотици и други, свързани с добитъка замърсители, затлачват водните пътища.

Изтичането на изпражнения и земеделски торове е **отговорно за около 230 лишени от кислород мъртви зони само по крайбрежието на САЩ**.

Според статистиките на Германия пък, отглежданите там животни произвеждат такова количество изпражнения, че на всеки човек в страната се падат **по 3 тона** от тях годишно.



ПОЗИЦИЯ НА СЗО И ОПЗ

ресурсите на вода

Според данни на Световната Здравна Организация (WHO) и Организацията по прехрана и земеделие (FAO) производственият цикъл на месото е най-неустойчивият на Земята, унищожавайки ресурсите на вода и замърсявайки околната среда. За производството на един килограм месо са необходими средно 15-25 000 л вода.

В сравнение, за производството на:

- ~ 1 кг. зърно са нужни ок. 1500 л вода;
- ~ 1 кг. царевица – ок. 900 л вода;
- ~ 1 чашка кафе – 140 л вода;
- ~ 1 пластмасова бутилка с вода – ок. 5 л вода.

Статистиките продължават така:

- ~ брой на хората, които загиват годишно поради липса на вода – 8 милиона;
- ~ брой на децата по света, които умират за един ден поради липса на вода – 3 900;
- ~ брой на хората, които нямат достъп до водоизточници – 1 млрд и 200 мил.

Думата “**вегетарианец**” е създадена и въведена в употреба от основателите на Британското вегетарианско общество през 1842 година. Базира се на латинската дума VEGETUS, преведена като “**крепък, здрав, свеж, жизнен**” – от словосъчетанието НОМО VEGETUS, **название за развитата духовно и физически личност**. Вегетарианството изключва консумацията на всякакъв вид месо (вкл.риба), а така нареченото “строго вегетарианство” изключва и всички животински продукти. За строгото вегетарианство е изкована и нова дума – веганизъм, отново в Англия, от основателя на първото в света официално Веганско общество – Доналд Уотсън (виж пространно интервю с него в няколко части на www.vegebg.org). Веганизмът не само изключва от хранителния режим месото, рибата и морските “деликатеси”, но също яйцата, млякото и млечните продукти, меда и пчелните продукти, като освен това застава в активна защита на природата от всяка форма на експлоатация и употреба на живи същества в полза на консуматорството и бизнеса, включително тестване на продукти върху животни и т.н.

ОСНОВНИ ПРИЧИНИ ЗА ИЗБОР

на вегетарианството за начин на хранене и живот



Екология

права на животните //

ЕТИКА ЗДРАВЕ

Когато ТЕ нямат глас – ние сме тези, които можем да защитим правото им на живот и свобода!

Храната може да бъде и лекарство, и отрова – от нас зависи как ще се грижим за тялото си! **Чистата и лека храна е превантивна гаранция за здраве.**

ДУХОВНОСТ ЕКОЛОГИЯ

Всяко едно духовно Учение препоръчва вегетарианството като начин на хранене и живот.

Няма ограничения, но има необходимост!

Животновъдната промишленост е един от най-големите замърсители на природата и околната среда.

Това не е пропаганда, а факт!
Вегетарианството е решение и за проблема със световния глад!



ВРЕДНИ ЕМИСИИ

Институт за Проучване на Екологичната Икономика в Германия

Емисиите от основания на месо начин на хранене се равняват на тези от шофиране на кола **4 758 км** – това е **17 пъти повече** от емисиите от органично веганско хранене, които се равняват само на **281 км**. С други думи, органичното веганско хранене произвежда около **94% по-малко емисии** от храненето, основано на месо.

За **1 всеяден** са нужни 2 хектара – това са 4 акра земя – за да го изхранят. Но същите 2 хектара, или 4 акра земя, осигуряват разнообразна продукция за здравословните нужди на **80 човека с веган режим на хранене**.

В момента, **80% от гладуващите деца по света** живеят в страни, които изнасят земеделски култури основно за храна на фермерски животни. Една трета от земеделската земя на планетата се използва за производство на фуражни култури. Около **40% от зърнените култури** се използват за изхранване на добитъка, като в богатите страни този процент достига 70. Голяма част от земята, енергията и водата се използват за отглеждане на култури за изхранване на животни, а в същото време тази земя може да бъде използвана за отглеждане на култури за директна консумация от хората.

UNITED NATIONS CONFERENCE ON TRADE AND DEVELOPMENT
UNCTAD

TRADE AND ENVIRONMENT REVIEW 2013 WAKE UP BEFORE IT IS TOO LATE

MAKE AGRICULTURE TRULY SUSTAINABLE NOW FOR FOOD SECURITY
IN A CHANGING CLIMATE

EMBARGO
The contents of this Report must not be quoted or summarized in the print, broadcast or electronic media before 18 September 2013, 17:00 hours GMT

**ДОКЛАД
НА ОБЕДИНЕНИТЕ НАЦИИ
ЗА БИОПРОИЗВОДСТВОТО
КАТО ЕДИНСТВЕНАТА
АЛТЕРНАТИВА НА БЪДЕЩЕТО**

UNITED NATIONS

Обединените нации се застъпиха за острата нужда от създаването на устойчива система, концентрирана върху биопроизводството. Това бе и главната тема на публикацията от "Конференция на Обединените нации за търговия и развитие" (UNCTAD), озаглавена "**Преглед на търговията и околната среда 2013: Събудете се, преди да е станало твърде късно**". Публикацията съдържа 340 страници на английски език и включва мненията на над 60 експерти от целия свят.

70% от цялата обработваема земя и 30% от повърхността без лед на планетата се използва за отглеждане на добитък. Развъждането на добитък е една от основните причини за обезлесяването на планетата. От прекомерното изтощаване на пасищата в този процес и непрекъснатото разширяване на площите, които се използват за добив на фураж, се стига до опустиняване.

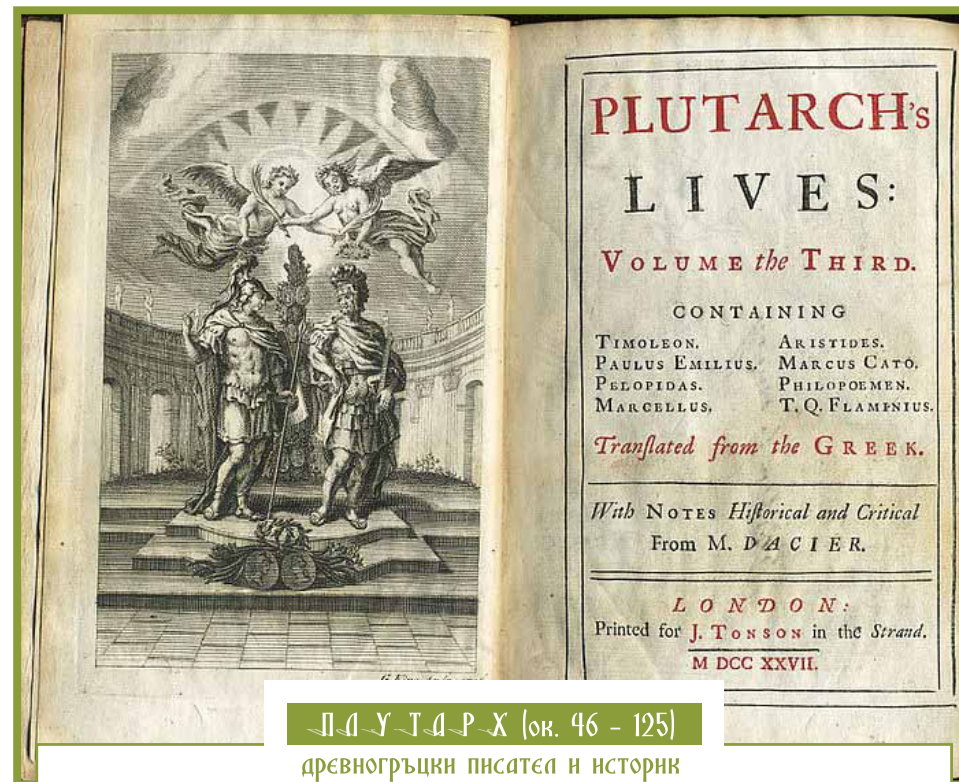
Годишно около **75 милиарда тона плодороден хумусен пласт** ерозира заради лошото стопанисване, промените в климата и животновъдството. Ползваната за пасища земя би могла да бъде употребена много по-продуктивно, ако се засади със зърнени култури, зеленчуци или плодове за директно изхранване на човечеството.

Използването на зърно за производство на храна е безумно разхищение. В развитите страни добитъкът не се храни само със зърно, но и с богати на белтъчини продукти, внасяни от слабо развитите страни. Изчислено е, че **1/3 от фъстъчената реколта на Африка** се озовава в стомасите на едрия рогат добитък от Западна Европа.

В слабо развитите страни един човек употребява средно около **200 кг. зърно годишно**, по-голямата част от което консумира директно като храна. В същото време средният европейец или американец употребява **1000 кг. зърно годишно**, 90% от което отива за уговяване на добитъка, т.е. за произвеждане на месо.

Освен това един **декар зърно** доставя 6-7 пъти повече протеини, отколкото декар пасищна площ ще произведе под формата на месо. Един **декар леща, фасул или фъстъци** доставя **10** пъти повече протеини, соята **17** пъти, а декар със спанак – **22** пъти повече.

Казано с други думи, за да се храни с месо човек използва поне **10 пъти повече земя**, отколкото ако директно се храни с произвежданите култури. Подобни факти дават основание на специалистите в областта на храненето да твърдят, че проблемът с глада в планетарен мащаб е изкуствено създаден. **Дори днес в света се произвеждат много повече хранителни продукти, отколкото е необходимо, за да бъде изхранено цялото население на планетата.**



ПЛУТАРХ (ок. 46 - 125)

древногръцки писател и историк

“Вие наричате хищни и жестоки лъвовете, тигрите и змиите, когато сами вие никак не им отстъпвате по варварство. И все пак за тях убийството е едничкото средство да съществуват, а за вас то е излишен разкош и престъпление. Всъщност ние не убиваме и не ядем лъвовете и вълците, което бихме сторили за самозащита, а напротив, оставяме ги спокойни, а преследваме и убиваме невинните, домашните, безпомощните същества, които са лишени от оръдие за самозащита. Горко на нашето дивашко човечество! Страшно е да се видят трапезите на богатите, заобиколени от тези, които простират върху тях убитите тела – касапите и готвачите. А още по-страшна гледка представлява същата трапеза подир пира, защото оголените мощи са по-грозни, след като бъдат оглозгани.”

– Из тракт ЗА ЯДЕНЕТО НА ПЛЪТ