




# Kickstarter vegan

*Informații utile pentru veganii aflați la început de drum*



# Cuprins

1. Ce este veganismul? Ce nu este veganismul?
2. De unde ne luăm informațiile despre veganism?
3. Unde ne facem cumpărăturile?
4. Ce mâncăm ca vegani?
5. Veganismul și cei din jur



## Ce este veganismul? Ce nu este veganismul?

Conform activistului Donald Watson, cel care a inventat termenul, veganismul este un stil de viață ce caută să excludă, pe cât posibil și practicabil, toate formele de exploatare și cruzime față de animalele folosite pentru mâncare, îmbrăcăminte și oricare alt scop. Extrapolând, veganismul promovează dezvoltarea și uzul alternativelor, în beneficiul oamenilor, al animalelor și al mediului înconjurător. În ce privește regimul alimentar, termenul denotă evitarea tuturor produselor de origine animală.

De-a lungul timpului s-au creat ceva confuzii între termenii raw-veganism, plant-based (pe bază de plante) și chiar vegetarianism, în raport cu veganismul, așa că vom explica diferențele dintre ele.

**Raw-veganismul** este un regim alimentar bazat pe crudități și exclude orice produse animaliere.

**Plant-based** este un regim alimentar care constă exclusiv sau în principal din alimente vegetale. O dietă bazată pe alimente integrale, pe bază de plante, exclude, de asemenea, uleiurile și alimentele ambalate procesate.

**Vegetarianismul** este un regim alimentar bazat pe plante, care poate include și lapte (lacto-vegetarianism) sau lapte și ouă (ovo-lacto-vegetarianism).

Diferența principală este că cei trei termeni se referă strict la o dietă alimentară, în timp ce veganismul presupune mai mult decât a adopta un anumit regim alimentar; înseamnă a te opune tuturor formelor de exploatare a animalelor (circ, zoo, blană, piele, cosmetice testate pe animale etc.).





Ce consumă	Raw-vegan	Plant-based	Vegetarin	Vegan
Carne	Nu	Nu sau în cantități mici	Nu	Nu
Pește	Nu	Nu sau în cantități mici	Nu	Nu
Lactate	Nu	Nu sau în cantități mici	Da	Nu
Ouă	Nu	Nu sau în cantități mici	Da	Nu
Miere	Nu	Da	Da	Nu
Alimente procesate termic	Gătite la maxim 40°	Da	Da	Da

Poate te întrebi de ce să devii vegan, ce beneficii ai și cum poți influența lumea din jurul tău. Îți oferim mai jos câteva motive importante.

### 1. Drepturile animalelor

Animalele non-umane, la fel ca noi, oamenii, au conștiința sinelui, au capacitatea de a se bucura, de a iubi, de a simți teama și durerea și își doresc să trăiască. În momentul de față, deși animalele sunt recunoscute la nivel european ca ființe conștiente, ele nu au nici măcar dreptul fundamental la viața proprie și integritate corporală. Le exploatăm și ucidem după bunul plac, considerându-le obiecte, proprietăți, nu ființe. Ceea ce pentru noi nu e decât o masă, un produs cosmetic, o haină de piele sau de blană, pentru ele este viața însăși.

Sunt 270 de milioane de animale exploatare, abuzate și ucise an de an în România.

Consumăm produse de proveniență din exploatarea animalelor (carne, ouă, lactate) nu pentru că ar fi necesare, ci din obișnuință, tradiție, comoditate sau pentru gust – nimic din toate acestea nu pot justifica violența și suferința ce se ascund în spate. Majoritatea dintre noi nu bănuim sau preferăm să nu ne gândim la ce se ascunde în spatele a ceea ce punem în farfurie.

A consuma produse rezultate din suferința animalelor merge în contradicție cu valori umane pe care toți le avem și le admirăm: bunătatea, corectitudinea, dreptatea, dorința de a nu face rău și de a-i proteja pe cei mai slabi.





Iată care sunt practicile actuale din fermele care exploatează animale!

În industria ouălor puișorii masculi nu au nicio valoare economică. Puișorii sunt sortați imediat după ce ies din coajă, masculii fiind direct omorâți fie zdrobiți de vii într-o mașina imensă de tocat, fie gazați, fie aruncați pur-și-simplu în tomberoane de gunoi unde mor sufocați și deshidratați.

Puișorii femele sunt aruncate în cuști de sârmă ce nu depășesc mărimea unei coli de hârtie A4. Aceasta nu înainte de a li se tăia ciocurile pentru a împiedica smulgerea penelor din cauza stresului. Cuștile sunt atât de înguste încât păsările nu-și pot întinde aripile și trăiesc în imobilizare. Acestea se întâmplă mai ales în cazul găinilor care produc ouăle pe care noi le vedem în magazine marcate cu cifra 3, venind de la găini ținute în baterii/cuști.

Puii din fermele de carne, numiți broiler, sunt hibridi creați pentru o creștere accelerată și o dezvoltare anormală a pieptului și pulpelor spre a satisface cererea consumatorilor și pentru a maximiza profitul.

Acești pui ajung într-un timp foarte scurt, 28-40 de zile de la ieșirea din ou, la greutatea „profitabilă” de 2.2 – 2.4 kg, spre deosebire de acum 50 de ani când atingeau greutatea de 1 kg la 3 luni!

Găinile rasă hibridă de carne sunt atât de masive încât de multe ori nici nu pot să se miște și chiar se prăbușesc sub propria greutate deoarece picioarele lor sunt prea mici pentru corpul obez (exact ca în cazul oamenilor obezi).

Chiar și salvați din ferme, acești indivizi vor avea o durată de viață limitată din cauza modificărilor genetice.





Industria lactatelor e una plină de moarte și suferință.

Privitor la modul de obținere al laptelui, un mit răspândit este acela că vacile dau lapte continuu, că niciun animal nu suferă și în niciun caz nu moare pentru ca noi să obținem laptele.

Însă, ca orice mamifer, vacile trebuie să nască pentru a da lapte. Vițeeii sunt luați de lângă mamele lor la scurt timp după naștere, fiindcă altfel ar suge ei laptele care trebuie să ajungă pe rafturile magazinelor. Vițeeii masculi sunt uciși la câteva zile sau săptămâni, pentru carne, iar femelele vor urma soarta mamelor. După ce ajung la maturitate, femelele sunt inseminate (cel mai adesea artificial), fiindcă trebuie să nască pui pentru a continua mașinăria de făcut lapte. Această separare este o traumă dureroasă pentru mamă și copil, mamele continuând să plângă după vițelușul lor zile în șir.

Vacile din fermele de lapte sunt hrănite cu concentrate bogate în calorii și nespecifice speciei. Vacile sunt erbivore rumegetoare și o dietă bogată în cereale și calorii le provoacă numeroase probleme de sănătate, astfel încât multe dintre ele dezvoltă artrită și alte boli care ajung să le provoace probleme grave de mobilitate și dureri puternice.

Când vacile sunt prea epuizate din cauza acestor practici îndurate an de an, bolnave din cauza alimentației nespecifice unei rumegetoare sau când scade producția de lapte, atunci sunt trimise la abator.

Vacile din industria laptelui sunt ucise în jurul vârstei de 5 ani, durata normală de viață fiind de 20 de ani.





Te-ai întrebat vreodată cum este colectat puful (penele) folosit ca umplutură pentru hainele noastre?

### 1. Colectarea post mortem

Pentru această metodă, penajul este înlăturat de pe trupurile păsărilor după ce acestea au fost ucise pentru carnea și organele lor interne. Procesul constă în opărirea păsărilor în apă fierbinte pentru 1-3 minute pentru ca fulgii să fie ușor de smuls. La urmă se înlătură și puful, manual sau cu un aparat.

### 2. Jumulirea pe viu

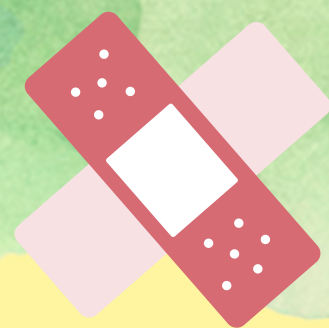
Constă în imobilizarea păsării în timp ce fulgii sunt smulși din pielea lor. Dacă pielea se rupe în acest proces, aceasta este cusută la loc cu acul (fără analgezic și dezinfectant), iar pasărea este lăsată să se refacă până la următoarea „recoltă”. Multe păsări mor în urma acestui procedeu dureros și traumatizant.

### 3. Colectarea de la păsările vii

În timp ce colectarea pare a fi mai blândă decât jumulirea, în majoritatea cazurilor, sute de păsări sunt periate în aceeași perioadă. E puțin probabil ca toate păsările să fie în aceeași etapă a năpârlirii, iar fulgii oricum se dezvoltă în perioade diferite pe părți diferite ale corpului, așa că păsările sunt adesea „jumulite pe viu” „din greșeală”. Puful smuls de pe găștele vii este considerat a fi mai valoros, având o putere de umplere („fill power”) de 800-900 in<sup>3</sup>/oz (în magazinele din România se folosește tot sistemul imperial de unități). Acest puf intră la categoria „premium”, este folosit la așternuturi de pat, saci de dormit, iar unii producători caută îndeosebi puf smuls de pe animale vii.

Testarea pe animale presupune acțiuni foarte chinuitoare, în urma cărora numeroase animale au de suferit. Multe dintre acestea rămân cu sechele, orbesc sau sunt otrăvite. În laboratoarele cosmetice, peste 10 de milioane de animale sunt supuse la diferite teste în fiecare an, multe dintre ele provocând o suferință imensă și chiar moartea acestora.





## 2. Sănătate

E dovedit și cunoscut în lumea medicală informată că o alimentație vegană bine planificată ne poate furniza toți nutrienții necesari.

De asemenea, se cunoaște că alimentele de origine animală joacă un rol important în multe din bolile cronice responsabile pentru cele mai multe cazuri de mortalitate ale acestui secol. Bolile cardiovasculare, cele autoimune, obezitatea, cancerul, și multe alte boli sunt strâns legate de consumul excesiv de alimente obținute prin exploatarea animalelor. Multe studii demonstrează că o alimentație bazată pe plante are rol preventiv și poate avea rol curativ în aceste boli.

Mulți dintre noi suntem surprinși să auzim asta și avem tendința să credem că organismul nostru are nevoie de produse de origine animală. Credem asta pentru că așa au fost învățați la rândul lor părinții și tutorii noștri, însă astfel de informații sunt învechite și false.

În ultimele decenii s-au realizat multe studii despre alimentația vegană, iar la nivel internațional s-a ajuns la un consens. Poziția oficială a Asociației Americane de Nutriție și Dietetică, Asociația Dieteticienilor din Canada, Asociația Dieteticienilor din Australia și Asociația Dieteticienilor din Marea Britanie e că o alimentație bazată pe plante, bine planificată, ne poate furniza toți nutrienții necesari și ne poate proteja de anumite boli. Este, de asemenea, sănătoasă pentru toate grupele de vârste și inclusiv pentru femeile însărcinate.

## 3. Biosecuritate și rezistența la antibiotice. Epidemii și boli

Utilizarea antibioticelor în fermele de animale a dus la crearea bacteriilor rezistente la antibiotice, o amenințare la sănătatea publică mondială. Bacteriile și alți agenți patogeni care se dezvoltă în fermele zootehnice intens populate și aglomerate, se pot transfera cu ușurință la oameni, direct prin consumul cărnii și excrețiilor animalelor (ouă și lapte).

Epidemii precum “boala vacii nebune”, “gripa aviară”, “gripa porcină” sau contaminările cu salmonella și ecoli sunt cauzate de alimentele de origine animală din magazine, nu de cele de origine vegetală. De ce ni se spune mereu să nu consumăm carne, lapte și ouă crude, însă niciodată nu ni se spune să nu consumăm fructe și legume crude? Pentru că primele au un risc mare de contaminare cu bacterii periculoase.





#### 4. Ecologie

De parcă nu ar fi suficient, industria zootehnică e una dintre cauzele majore ale poluării și defrișărilor. Din ce în ce mai multe studii arată că ceea ce mâncăm are un impact de mediu enorm, foarte puțin controlat legislativ.

Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură și Comisia Europeană au concluzionat că industriile zootehnice sunt una dintre cauzele majore ale poluării apei și solului. (de ex. 91% din pădurile amazoniene sunt distruse de industria zootehnică).

De asemenea, o mare parte din totalul de cereale, soia și porumb produse la nivel mondial sunt folosite pentru a hrăni animale din ferme – o risipă enormă de resurse agricole și de hrană.

#### 5. Drepturile oamenilor

Dacă ne pasă de oameni nu ar trebui să dorim nimănui să se trezească dimineața și să își petreacă ziua la abator ucigând sau tranșând animale.

Cei care lucrează în ferme și abatoare, precum și cei care locuiesc în vecinătatea acestora, își pun zilnic în pericol sănătatea expunându-se la agenții patogeni din aer și din sol, care afectează atât animalele cât și oamenii și de multe ori au traume psihologice din pricina stresului și a suferinței care îi înconjoară în fiecare zi.

Mai mult, mai bine de jumătate din întreaga cantitate de cereale produse în lume este folosită pentru a hrăni animalele din ferme. Cantitativ, mâncarea obținută din agricultura cu animale reprezintă aproximativ un sfert din mâncarea folosită pentru a hrăni animalele. Astfel prin consumul de produse animale se risipește o mare cantitate de hrană, care în alte condiții ar putea fi oferită oamenilor, ce în prezent trăiesc în sărăcie extremă și suferă de malnutriție și foamete severă.





## De unde ne luăm informațiile despre veganism?

Pe fondul problemelor ecologice, de justiție socială și sănătate, în ultimii ani veganismul a luat un avânt puternic. În ziua de azi, având acces la informație extrem de facil, putem găsi o mulțime de resurse pentru a ne ajuta să ducem un stil de viață lipsit de cruzime față de animale și mediu.

Start 22+ este un program care te pune în legătură cu mentori și dieteticieni autorizați astfel încât să îți fie ușor să începi acest stil de viață cu toate informațiile de care ai nevoie. Te poți înscrie în program aici:

<https://start22.ro/inscrie-te/>

### 1. Pagini/site-uri

Astăzi, oamenii de știință fac, de asemenea, mai multe studii decât oricând privind impactul stilului de viață vegan asupra sănătății. Puteți fi la curent cu acestea urmărind pagini precum:



VEGAN  
HEALTH

<https://veganhealth.org/>

Condus de nutriționiștii americani Reed Mangels, Ginny Messina, Jack Norris și Taylor Wolfram, site-ul conține informații esențiale pentru veganii la început de drum, descrieri amanunțite ale nutrienților problematici și ultimele cercetări în domeniu. De asemenea, abordează inclusiv diabetul de tip 1 și sportul de performanță în dieta vegană.



<https://nutritionfacts.org/>

Platforma celebrului nutriționist vegan Michael Greger și a echipei sale este o bogată sursă de informații nutriționale bazate pe dovezi științifice. Include articole sau video-uri ale celor mai noi concluzii evaluate și dovedite de comunitatea cercetătorilor în domeniul nutriției vegane. A pornit și este în continuare o resursă gratuită, neafiliată comercial, finanțată din donații private, pornită de la ideea lui dr. Greger că accesul la informații nutriționale trebuie să fie un serviciu public, gratuit. În librării puteți găsi următoarele publicații traduse:

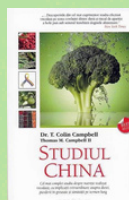


<https://nutritionstudies.org/>

Pornit de la cercetarea extensivă numită Studiul China, pe care doctorul T. Colin Campbell a condus-o, site-ul conține rețete, articole științifice și inclusiv un curs de nutriție afiliat Universității Cornell.

Studiul China este cel mai complet și complex studiu de nutriție realizat până acum, reunind cercetări întreprinse pe eșantioane impresionante timp de 27 de ani. Concluziile acestuia are implicații importante asupra legăturii între dietă, cancer și starea de sănătate în general.

Studiul China și cartea de rețete asociată se găsesc traduse și în limba română:



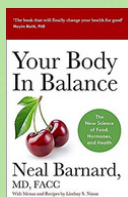


## Physicians Committee

for Responsible Medicine

<https://www.pcrm.org/>

Platforma condusă de către doctorul Neal Barnard și colegii săi este o resursă de cercetări în nutriție și informații de sănătate publică atât pentru publicul general cât și pentru cercetători, cadre medicale sau studenți.



## 2. Documentare

Documentare din ce în ce mai bune ne descriu realitatea din spatele industriei zootehnice și pun în lumina impactul pozitiv al veganismului pentru animale, sănătate și planetă.

**Natura Umana:** primul documentar românesc care explorează relația dintre oameni, animale și natură. <https://www.youtube.com/watch?v=IGwx2ByvSm4&vl=en>

**What the Health:** descrie relația între sănătate, dietă și interesele marilor corporații <https://www.whatthehealthfilm.com/>

**The Game Changers:** un documentar despre sportivii de elita, prejudecățile din lumea sportului și performanțele oferite de o dietă vegană <https://gamechangersmovie.com/>

**Cowspiracy:** cu o abordare ecologică, documentarul explorează impactul negativ al consumului de carne asupra planetei <https://www.cowspiracy.com/>

**Milked:** un documentar ce analizează etic și ecologic industria lactatelor pornind de la fermele din Noua Zeelandă <https://milked.film/>

**Seaspiracy:** descrie realitatea din spatele consumului de peste și a pescuitului excesiv care seacă oceanele de viață marina <https://www.seaspiracy.org/>

**Dominion:** un documentar cu imagini grafice și puternic impact emoțional care ne arată procedurile considerate standard în fermele de animale <https://www.dominionmovement.com/watch>





### 3. Social media

În social media regăsim din ce în ce mai multe celebrități, influenceri, sportivi sau medici care vorbesc despre beneficiile stilului lor de viață vegan. Poate ați auzit deja că Joaquin Phoenix este vegan și a militat pentru dreptul animalelor inclusiv atunci când a primit premiul Oscar, în 2020, pentru cel mai bun actor. Sau ca finala Wimbledon 2022 de tenis masculin de la s-a ținut între doi vegani. Nu ne sunt străini nici Billie Eilish, Natalie Portman, Serena Williams, Lewis Hamilton, Woody Harrelson, Peter Dinklage, Eliot Page sau Pamela Anderson din lungul șir de celebrități care au adoptat un stil de viață vegan.

Și în România avem o serie de vedete și influenceri vegani.

Paula Seling își folosește platforma pentru a oferi rețete vegane: <https://www.youtube.com/channel/UCzcUf64wl2crfdA0D4nyjTA>

Marius Mitrache, multiplu campion la culturism, are un canal educațional dedicat stilului de viață vegan și fitnessului: [https://www.youtube.com/channel/UCkYPZNFreoJr24GDq7xSr5g\\_](https://www.youtube.com/channel/UCkYPZNFreoJr24GDq7xSr5g_)

În seria de platforme internaționale, pentru a fi la curent cu tot ce ține de veganism, recomandăm:

#### Canale de Youtube:

Plant Based News: <https://www.youtube.com/c/PLANTBASEDNEWS/featured> (știri, informații generale)

Livekindly: <https://www.youtube.com/c/LIVEKINDLY> (știri, informații generale)

Dr. Melanie Joy: <https://www.youtube.com/c/BeyondCarnism> (psihologie)

Dr. Michael Greger: [https://www.youtube.com/user/NutritionFactsOrg\\_](https://www.youtube.com/user/NutritionFactsOrg_) (medical, nutriție)

Dr. Neal Barnard: <https://www.youtube.com/c/PhysiciansCommittee> (medical, nutriție)

Mic The Vegan: <https://www.youtube.com/c/MictheVegan/featured> (probleme cu bază științifică)

Ed Winters: <https://www.youtube.com/c/EarthlingEdChannel> (activism, problem generale)

Joey Carbstrong: <https://www.youtube.com/c/JoeyCarbstrong/featured> (activism)

Alex J. O'Connor: <https://www.youtube.com/c/CosmicSkeptic> (filozofie)

Rich Roll: <https://www.youtube.com/c/Richroll> (lifestyle, motivație, fitness)





Simnett Nutrition: <https://www.youtube.com/channel/UCpyhJZhJQWKDdJCR07jPY-Q> (fitness)

Nimai Delgado: <https://www.youtube.com/c/NimaiDelgado> (fitness)

Stefanie Moir: <https://www.youtube.com/c/NaturallyStefanie> (fitness)

Bosh: <https://www.youtube.com/c/BOSHTV> (rețete)

Gaz Oakley: <https://www.youtube.com/c/avantgardevegan> (rețete)

Sadia Badiei: <https://www.youtube.com/c/PickUpLimes> (rețete)

Rose Lee: <https://www.youtube.com/c/CheapLazyVegan> (rețete)

Lauren Toyota – HotForFood: <https://www.youtube.com/user/hotforfoodblog> (rețete)

#### 4. Podcasturi:

The Exam Room Podcast, fondat de Dr. Neal Barnard și găzduit de Chuck Carrol: <https://www.pcrm.org/podcast>

Nutrition Facts Podcast, Dr. Michael Greger: <https://nutritionfacts.org/audio/>

The Rich Roll Podcast, Rich Roll: <https://www.richroll.com/all-episodes/>

The Disclosure Podcast, Ed Winters: <https://earthlinged.org/>

The Plant Proof Podcast, Simon Hill: <https://theproof.com/podcast/>

The Minimalist Vegan, Maša and Michael Ofei

<https://theminimalistvegan.com/podcast/>

#### 5. Discursuri și conferințe:

Gary Yourofsky “Best Speech You Will Ever Hear”

<https://www.youtube.com/watch?v=es6U00LMmC4>

Ed Winters “You Will Never Look at Your Life in the Same Way Again”

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3u7hXpOm58>

Dr. Melanie Joy “The Secret Reason We Eat Meat “

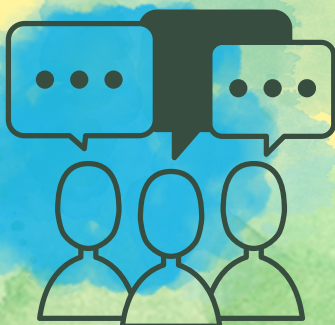
<https://www.youtube.com/watch?v=ao2GL3NAWQU>

Dr. Michael Greger “Uprooting the Leading Causes of Death”

<https://www.youtube.com/watch?v=30gEiweaAVQ&t=1s>

Joaquin Phoenix – Oscar 2020

[https://www.youtube.com/watch?v=qiiWdTz\\_MNc&t=127s](https://www.youtube.com/watch?v=qiiWdTz_MNc&t=127s)





## 6. Cărți

Sute de canale de Youtube, bloguri sau cărți de rețete vegane ne sunt la îndemână dacă rămânem fără inspirație în bucătărie. O simplă căutare pe internet ne va oferi o alternativă vegană la ceea ce dorim să gătim. Grupul de Facebook “Ce mănâncă veganii” are, de asemenea, o colecție impresionantă de rețete. Pentru inspirație, puteți urmări canale precum:

### Din România:

Fleurs Vegan Kitchen <https://fleursvegankitchen.com/>

Vera's Kitchen <https://www.youtube.com/channel/UCFmLVsdC7Yb3IlwuiZ16g1Q>

CruFstudio <https://www.youtube.com/c/CruFstudio>

Andreea: <https://erbivorul.com/>

### Internaționale:

Bosh: <https://www.bosh.tv/>

Gaz Oakley: <https://www.avantgardevegan.com/>

Sadia Badii: <https://www.pickuplimes.com/>

Rose Lee <https://www.thecheaplazyvegan.com/>

Dacă preferăm colecțiile de rețete sub formă printată, în librării găsim:

“Rețete pentru sănătatea noastră”, Elena Pridie

“Gătește repede, gustos și sănătos”, Elena Pridie

“Studiul China. Carte de bucate”, LeAnne Campbell


“Să gătim gustos, simplu și sănătos”, Gabriela Dima

“Cum să fii mai Vegan” Niki Webster

“Cum să nu mori” 100+ rețete bazate pe studii științifice, Michael Greger

“VEG”, Jamie Oliver





## 7. Aplicații pentru mobil

Aplicațiile pentru mobil ne fac viața mai ușoară în a identifica dacă un produs este vegan sau nu, ce valori nutriționale are sau unde putem mânca bine în oraș. Toate cele de mai jos sunt gratuite și disponibile atât pentru Android cât și iOS.

Happy Cow – ne ajută să găsim restaurante vegane sau cu opțiuni vegane. <https://www.happycow.net/>

Chronometer – ne ajută să ținem un jurnal alimentar și să identificăm carențe nutriționale. <https://cronometer.com/>

Vegan Additives – ne ajută să identificăm dacă un aditiv alimentar este vegan sau nu și care îi este rolul și componența.

Barnivore – o bază de date cu diferite băuturi alcoolice în care putem căuta dacă sunt vegane sau nu <https://www.barnivore.com/>.

Daily Dozen – aplicați de nutriție a dr. Michael Greger <https://nutritionfacts.org/daily-dozen/>

Ong-uri, asociații, fundații, programe sau grupuri de Facebook ne sunt alături pentru a ne oferi informații, suport sau în a ne ghida eforturile pentru a schimba lumea în mai bine. <https://veganinromania.ro/stil-de-viata-vegan-in-romania/comunitatea-vegana-in-romania/>

## 8. Grupuri de socializare online

Vegan în România – comunitate, informare, activism

Ce mănâncă veganii

Vegan în Supermarket (România)



## Unde ne facem cumpărăturile?

Zilnic apar produse vegane noi iar marile lanțuri de magazine investesc sume uriașe în cercetare pentru a dezvolta gama vegană. (<https://veganinromania.ro/stil-de-viata-vegan-in-romania/cumparaturi-in-romania/>)



Kaufland



Penny



Lidl



- chiftele (HUVUDROLL)
- preparat vegetal tocat (VÄRLDSKLOK)
- hot dog (KORVMOJ)
- înghețată vegană



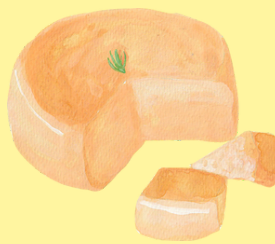


Branduri locale si internationale care se gasesc la noi:

Locale	Internationale
Aivia Fito Fitt Inedit Filgud lezeress Verdino Rawckers NoMoMoo	Naturli Beyond Alpro Violife Sanovita Inedit

Magazine online:

Vegis.ro  
Vegazin.ro  
Goveggie.ro  
Planteea.ro  
Biocorner.ro  
Driedfruits.ro  
ParadisulVerde.ro  
Myprotein  
GymBean  
Alverde  
Deciem  
Kat von D  
Lush





## Îmbrăcaminte și încălțăminte vegană:

### Îmbrăcămintă

- [ethicsandantics.com](http://ethicsandantics.com)
- [bravegentleman.com](http://bravegentleman.com)
- [alternativeoutfitters.com](http://alternativeoutfitters.com)
- [kdnewyork.com](http://kdnewyork.com)
- [hempauthority.com](http://hempauthority.com)
- [vautecouture.com](http://vautecouture.com)
- [veganline.com](http://veganline.com)
- [darthvegan.com](http://darthvegan.com)
- [veganscene.com](http://veganscene.com)
- [TheUnhealthyVegan](http://TheUnhealthyVegan)
- [delikaterayne.com](http://delikaterayne.com)
- [luxveganbrands.com](http://luxveganbrands.com)

### Încălțăminte

- Vivo Barefoot – oferă câteva modele vegane barefoot
- Freet – oferă câteva modele vegane barefoot
- Free Rangers (UK)
- Vegetarian Shoes (UK)
- Beyond Skin (UK)
- Wills Vegan Shoes (UK și SUA)
- Vaute Couture (USA)
- noah-shop.com (Italia)
- pixiemood.com (Canada \*)
- mooshoes.com (\*)
- minkshoes.com (\*)
- veganchic.com (\*)
- nicorashoes.com (\*)
- olsenhaus.com (\*)
- bboheme.com (\*)
- dogostore.com (\*)
- mattandnat.com – gamă de lux (\*)
- freedomofanimals.com – gamă de lux (\*)
- Merrell – oferă câteva opțiuni vegane (\*)
- Converse – oferă multe modele vegane
- Skechers





## Ce mâncăm ca vegani?



### MACRONUTRIENȚI ÎN DIETA VEGANĂ

<https://veganuary.com/macronutrients-vegan-diet/>

Când treceți la o dietă pe bază de plante, este normal să aveți întrebări despre nutriție. Ce sunt macronutrienții și cum ne putem asigura că obținem tot ce avem nevoie urmând un stil de viață vegan?

### 1. CE SUNT MACRONUTRIENȚII?

Aceștia sunt nutrienții de care corpul nostru are nevoie în cele mai mari cantități pentru energie și pentru a menține toate procesele corpului în funcțiune.

Există trei macronutrienți: carbohidrați, proteine și grăsimi și, deși fiecare poate fi obținut dintr-o mare varietate de alimente, unele surse sunt mult mai bune decât altele în ceea ce privește cantitatea și calitatea nutrienților.

### CARBOHIDRAȚII

Aceștia sunt sursa noastră principală de combustibil, care ne oferă energie, nu doar pentru exerciții fizice, ci și pentru procesele de rutină ale corpului nostru, inclusiv pentru creier, mușchi și pentru respirație.

Adulții ar trebui să țintească undeva la 260 g pe zi, ceea ce echivalează cu aproximativ jumătate din kaloriile noastre, dar atenție – nu toți carbohidrații sunt creați la fel.

### Carbohidrați complecși

Aceștia sunt alimente bogate în amidon și în fibre, de exemplu pâine integrală, paste și orez. Aceste alimente se digeră încet contribuind la o glicemie stabilă și senzație de sațietate.





Cerealele integrale, fasolea și majoritatea legumelor conțin carbohidrați complecși, iar fibrele pe care le conțin sunt asociate cu un risc redus de boli cardiovasculare, diabet de tip 2 și cancer intestinal. Majoritatea adulților nu mănâncă suficiente fibre, aportul mediu fiind cu mult sub cele 30 g pe zi recomandate.

Pentru a ne crește aportul de carbohidrați complecși, alegeți orez brun, orez sălbatic, quinoa, mei, hrișcă, cartofi, cartofi dulci, ovăz, legume, fasole, linte, porumb dulce și năut. Unele fructe sunt, de asemenea, o sursă bună de fibre, inclusiv zmeura, merele și bananele.

### Carbohidrați simpli

Aceștia sunt cunoscute sub denumirea de zaharuri și se descompun rapid în organism, ceea ce înseamnă că vom obține rapid energie după consum. Orice zahăr care nu este folosit este stocat ca grăsime. Carbohidrații simpli se găsesc în alimente cum ar fi înghețata, prăjiturile și băuturile dulci. Aceștia sunt cel mai bine evitați.

### Surse:

<https://www.pcrm.org/news/news-releases/legumes-boost-heart-health-according-new-review-study>

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/carbohydrates-and-diabetes/fibre-and-diabetes>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6560290/#:~:text=Mechanism%20of%20dietary%20fibre%20may,the%20lining%20of%20the%20colorectum.>

<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/wholegrains-fibre-and-cancer-risk>

### PROTEINELE

Fiecare vegan de pe planetă a fost probabil întrebat de unde își ia proteinele, dar adevărul este că e foarte ușor să obținem cantități suficiente. Cercetările încep să indice numeroasele beneficii pentru sănătate ale obținerii acestora din surse pe bază de plante și nu din carne, cum ar fi reducerea riscului de boli cardiace și cancer colorectal. Proteinele sunt esențiale pentru buna funcționare a organismului și formează structura țesuturilor. Ele reglează și sistemul metabolic, hormonal și enzimatic. Nu e de mirare că oamenii sunt dornici să știe de unde să le obțină.





În medie, adulții au nevoie de aproximativ 0,8 g de proteine pe kilogram de greutate corporală, ceea ce echivalează cu aproximativ 45-55 g de proteine pe zi. Știm cu toții că produsele de origine animală conțin proteine, dar de unde ne luăm proteinele ca și vegani?

Soia este o leguminoasă fantastică și poate fi consumată ca edamame, tofu sau tempeh. Dar toate tipurile de leguminoase sunt surse bune de proteine la fel ca și mazărea, linte și năutul. Nucile și semințele sunt, de asemenea, surse bune, inclusiv untul de arahide și tahini.

Cerealele conțin și ele proteine, în special hrișca, quinoa, orezul brun, porumbul și ovăzul. Chiar și legumele conțin proteine, în special varza de Bruxelles, sparanghelul și broccoli. Totuși, premiul este acordat seitanului, o proteină din grâu folosită pentru a face produse similare cu carnea, care este probabil cea mai bogată hrană vegană în proteine. Este posibil ca o singură porție să conțină cantitatea zilnică recomandată.

#### Surse:

<https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-information/protein>

<https://nutritionfacts.org/topics/protein/>

<https://pcrm.widencollective.com/portals/gr0kpkol/factsheets>



## Surse de proteine din plante



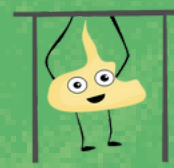
**FĂINĂ DE LINTE ROȘIE**  
28g/100g



**SEMINȚE DE DOVLEAC**  
24g/100g



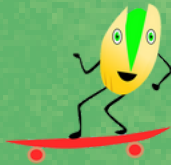
**UNT DE ARAHIDE**  
23g/100g



**TAHINI**  
22g/100g



**MIGDALE**  
21g/100g



**FISTIC**  
21g/100g



**SEMINȚE DE IN**  
18g/100g



**CAJU**  
18g/100g



**OVĂZ**  
17g/100g



**SOIA**  
17g/100g



**TOFU**  
15g/100g



**ALUNE DE PĂDURE**  
15g/100g



**NUCI**  
15g/100g



**PÂINE INTEGRALĂ DIN GRÂU**  
11g/100g



**LINTE**  
9g/100g



**NĂUT**  
9g/100g



**FASOLE ROȘIE**  
9g/100g



**MAZĂRE**  
5g/100g



**SPANAC**  
3g/100g



**CARTOF**  
2g/100g



## GRĂSIMI

Avem nevoie și de niște grăsimi în dieta noastră. Ne ajută să absorbim unele vitamine (A, D, E), și sunt necesare pentru construirea membranelor celulare, coagularea sângelui și mișcarea mușchilor. Există trei tipuri de grăsimi: cele bune, cele nu prea bune și cele industriale. Organizația Mondială a Sănătății spune că ar trebui să obținem maximum 30% din energie din grăsimi, ceea ce echivalează cu aproximativ 70-90 g pentru adulți. Dar există unele grăsimi cărora ar trebui să le acordăm prioritate, iar altele pe care ar fi bine să le evităm.

### Grăsimi nesaturate

Acestea se împart în grăsimi mononesaturate și polinesaturate.

Pentru mononesaturate, gândiți-vă la ulei de măsline, ulei de arahide, avocado și nuci. Toate acestea sunt grăsimi care fac parte din categoria celor mai sănătoase. Totuși aceste uleiuri trebuie consumate în cantități limitate deoarece conțin multe calorii și sunt considerate produse procesate.

### Grăsimile polinesaturate

Acestea sunt cunoscute ca grăsimi esențiale, deoarece nu le putem produce în organism și trebuie să le obținem din alimentația noastră. Există două tipuri: omega-3 și omega-6. Sursele bune de omega-3 pentru vegani sunt nucile, semințele de in, semințele de chia, semințele de cânepă și uleiul de rapiță. Există și suplimente vegane de omega-3 pe bază de alge, în cazul în care dorim să suplimentăm. Pentru grăsimile omega-6, uleiurile vegetale, nucile și semințele oferă tot ceea ce avem nevoie.

### Grăsimile saturate

Grăsimile saturate ne cresc colesterolul din sânge, motiv pentru care ni se recomandă să le limităm. Grăsimile saturate se găsesc în majoritatea produselor de origine animală, dar și în unele produse vegane, inclusiv uleiul de cocos, uleiul de palmier și unele alimente procesate care sunt făcute cu acestea. Persoanele care consumă o dietă vegană sănătoasă vor consuma în mod natural foarte puține dintre aceste grăsimi, astfel încât colesterolul lor din sânge este probabil – deși nu este garantat – să fie în intervalul sănătos. Ar trebui să ne propunem să evităm pe cât posibil aceste tipuri de grăsimi.







## Grăsimile trans, industriale

Universitatea Harvard spune că acesta este cel mai rău tip de grăsime alimentară. Este un produs secundar al unui proces care transformă uleiurile sănătoase în grăsimi solide. Grăsimile trans se găsesc de obicei în margarine, înghețată, produse de patiserie, prăjituri și fast-food - chiar și în versiunile vegane.

Aceste grăsimi fost asociate cu boli de inimă, accidente vasculare cerebrale, disfuncție hepatică, diabet de tip 2, Alzheimer și infertilitate. Ele cresc colesterolul „rău” și reduc colesterolul sănătos. Nu au beneficii cunoscute pentru sănătate și nu există un nivel sigur de consum.

Consumul unei game largi de alimente integrale – de la cereale și leguminoase până la nuci, semințe, fructe și legume – ar trebui să le asigure veganilor toți macronutrienții de care au nevoie, fără niciunul dintre dezavantajele asociate cu o dietă bogată în produse de origine animală.

## Surse:

[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=To%20avoid%20unhealthy%20weight%20gain,1%2C%202%2C%203\).](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=To%20avoid%20unhealthy%20weight%20gain,1%2C%202%2C%203).)

<https://nutritionfacts.org/topics/saturated-fat/>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/types-of-fat/>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/dietary-fat-and-disease/>



## MICRONUTRIENȚI

### Vitamina B12



Singurul supliment de care are nevoie orice vegan este vitamina B12.

Vitamina B12 nu este produsă de plante sau animale, ci este produsă de o bacterie care acoperă pământul. De-a lungul istoriei, oamenii au consumat B12 din apa de băut obținută direct de la sursă, din râuri sau lacuri. În lumea modernă, igienizată de astăzi, alimentarea cu apă conține de obicei clor, pentru a fi distrusă orice bacterie ce ne-ar putea face rău. Acesta este un lucru bun, deoarece suntem protejați de anumite boli, însă nu mai putem considera apa de băut o sursă de B12.

În prezent, cel mai ușor, ieftin și eficient mod de a obține B12, este prin suplimente. Avem nevoie de un supliment de cel puțin 2.500 mcg luat o dată pe săptămână (sau un supliment de 1000 mcg de 2-3 ori pe săptămână), pentru a ne asigura o doză optimă

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/>

Dacă ai o dieta vegană echilibrată care conține leguminoase, cereale, legume, fructe, nuci și semințe în cantități potrivite, ar trebui să obții toți nutrienții de care ai nevoie.

**Fier, calciu și zinc:** poți obține toate aceste minerale din leguminoase (în special după înmuiere), cereale, legume verzi, alimente fortificate, nuci și semințe. Cum vitamina C sporește absorbția fierului, este bine să adăugăm o sursă bună meselor noastre, cum ar fi salata proaspătă, roșii sau ardei gras.

**Iod:** poți să iei iod din sare iodată sau din alge marine. Alimentele vegetale care conțin iod includ cereale integrale, fasole verde, dovlecei, kale, verdeață de primăvară, cresson, căpșuni și cartofi organici cu coajă. Cu toate acestea, cantitățile tind să fie scăzute și variabile, în funcție de cât de mult iod este în sol.

**Omega 3:** poți să iei omega 3 (acid alfa linoleic) din semințe de in, semințe de chia, semințe de cânepă, ulei de rapiță și nuci. Există și supliment omega 3 produs de alge.





**Vitamina D:** dieta noastră are puțin de-a face cu nivelurile de vitamina D, sursa ei principală fiind expunerea la soare. În caz de deficiențe, un supliment este cea mai bună soluție. Multe suplimente conțin colecalciferol – vitamina D3 din sursa animală, dar poți lua suplimente vegane bazate pe D3 (ergocalciferol) și D3 din licheni. Trebuie luat în considerare faptul că în cazurile unor deficiențe, sarcină, lactație, copii sub vârsta de un an sau indivizi cu probleme medicale care necesită suplimente (indiferent că este vegan sau nu), trebuie să consulți un doctor sau dietetician.

Vitamine solubile în apă	Surse
Vitamina B1	Lapte de soia, pepene roșu, dovleac
Vitamina B2	Cereale integrale
Vitamina B3	Cereale integrale, ciuperci, cartofi
Vitamina B5	Cereale integrale, broccoli, avocado, ciuperci
Vitamina B6	Leguminoase, tofu, banane
Vitamina B7	Cereale integrale, boabe de soia
Vitamina B9	Asparagus, spanac, fasole neagră
Vitamina C	Citrice, ardei, cartofi, roșii





Vitamine solubile în grăsimi	Surse
Vitamina A	cartofi dulci, morcovi, mango
Vitamina E	verdețuri, nuci
Vitamina K1	kale, spanac, asparagus, fasole verde

Sursa The Plant Based Athlete by Matt Frazier and Robert Cheeke

### Oligominerale

Oligoelementele sunt o clasă de nutrienți constituită din elemente minerale pure, necesare vieții în cantități foarte mici.

Chrom - nuci

Cupru - nuci, semințe, cereal integrale, fasole, prune

Fluor - ceai negru

Fier - fructe, verdețuri

Mangan - nuci, leguminoase, cereale integrale, ceai negru

Seleniu - nuci braziliene

Zinc - leguminoase, cereale integrale

### Macrominerale

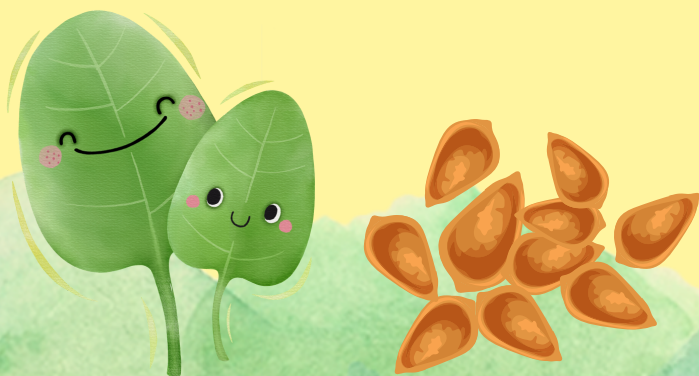
Calciu - verdețuri

Clor - sare

Magneziu - spanac, broccoli, leguminoase, semințe

Potasiu - fructe, legume, cereale, leguminoase

Sodiu - sare, sos de soia, legume



Câteva exemple de ingrediente pe care le puteți folosi:

#### 1. Fel principal:

- Linte (maro, roșie, neagră, verde, mung, galbenă)
- Mazăre despicată (verde, galbenă, maro)
- Fasole (pestriță, neagră, roșie, albă)

#### 2. Garnituri:

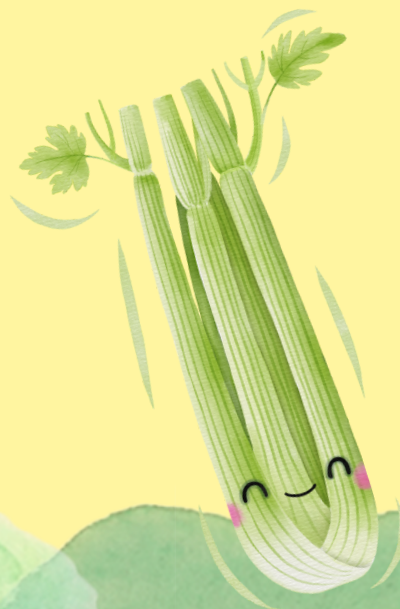
- Varza kale
- Spanac
- Varză albă
- Varză chinezească (bok choi)
- Varză romanescă

#### 3. Cereale

- Orez (alb, integral, negru)
- Quinoa (albă, neagră, roșie)
- Grâu
- Orz
- Ovăz
- Mei
- Secară
- Bulgur
- Hrișcă
- Teff

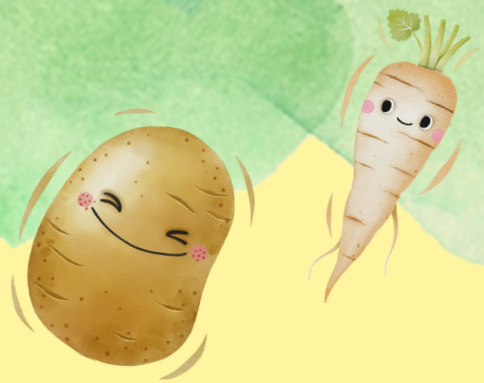
#### 4. Legume crucifere

- Broccoli
- Varză
- Varză de Bruxelles
- Ridiche
- Nap
- Țelină



## 5. Legume cu amidon

- Dovleac ghindă
- Cartofi
- Cartofi dulci
- Dovleac
- Porumb
- Păstârnac



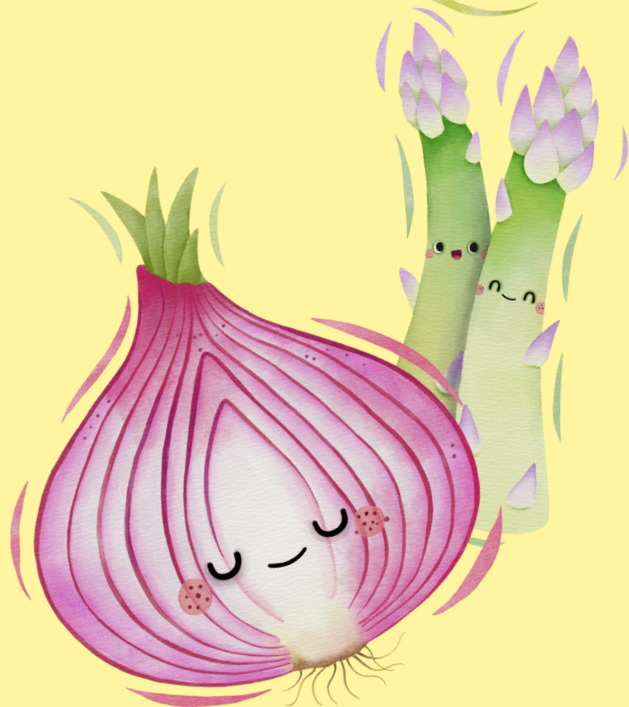
## 6. Legume

Morcov  
Sparanghel  
Vânăță  
Ardei gras  
Castravete  
Fasole verde  
Dovlecel  
Ceapă



## 7. Semințe

- In
- Susan
- Cânepă
- Dovleac
- Floarea soarelui
- Chia
- Mac
- Pin
- Sorg



## 8. Fructe cu conținut mare de apă

Pepene roșu  
Pepene verde  
Căpșuni  
Grapefruit  
Ananas  
Fructe de pădure  
Piersici  
Zmeură



## 9. Condimente

- Paprika
- Cuișoare
- Fenicul
- Nucșoară
- Piper
- Scorțișoară
- Turmeric
- Cardamon
- Coriandru
- Chimen
- Chimion
- Mentă
- Pătrunjel
- Rozmarin
- Busuioc
- Oregano
- Mărar
- Cimbru



## 10. Proteine

- Unt de migdale
- Unt de caju
- Unt de arahide
- Seitan
- Tempeh
- Tofu



## 11. Nuci

- Nuci de Macademia
- Cocos
- Nuci pecan
- Nuci braziliene
- Fistic
- Arahide
- Caju
- Alune de pădure
- Nuci
- Migdale



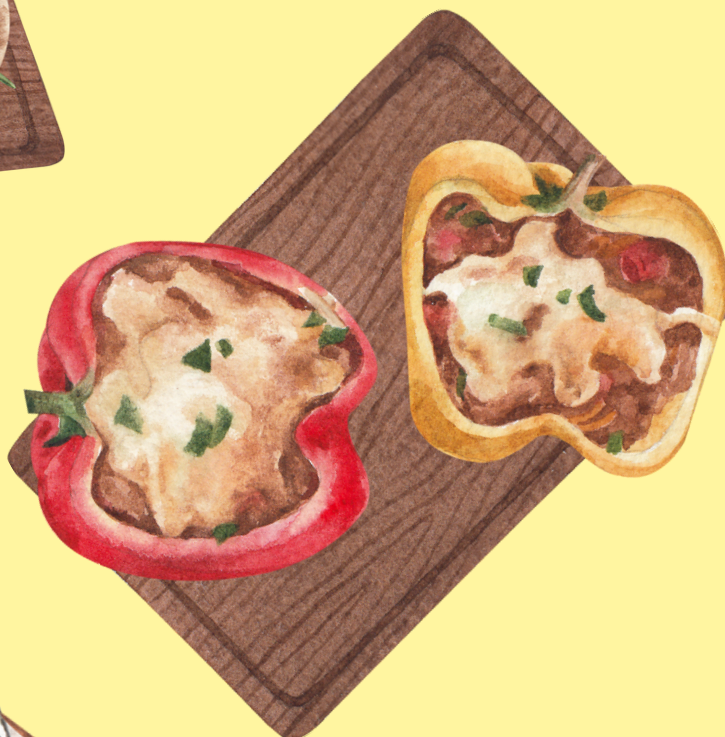


## 12. Fructe dense

- Mango
- Pere
- Fructul pasiunii
- Banane
- Avocado

Îți dorești să încerci toate aceste ingrediente, însă nu ai inspirație pentru noi rețete și idei? Înscrie-te gratuit în programul Start22+, iar mentorii noștri vor fi acolo pentru a-ți oferi toate resursele de care ai nevoie! Ori, dacă dorești, consultă secțiunea de Meniuri de a noi de pe site.

Poți face ambele lucruri accesând [www.start22.ro](http://www.start22.ro).







## Veganismul și cei din jur

Ai adoptat noul stil de viață, știi deja că faci multe pentru sănătatea ta, pentru animale și planetă. Vrei să le spui tuturor cât de bine te simți de când mănânci doar plante, cum suferă animalele din ferme și abatoare sau cum distrugem prin alegerile noastre mediul. Cu toate astea, descoperi că unii oameni nu sunt deschiși la informații așa cum ți-ai dori, că va trebui să răspunzi la o mulțime de întrebări și curiozități și, uneori chiar vei fi marginalizat sau ridiculizat.

Îți va afecta veganismul relațiile cu familia, prietenii sau colegii de muncă? Dar ieșitul în oraș și evenimentele mondene? Cum va fi să călătorești? Sau poate să-ți găsești un partener? Ce să faci când poate îți va fi greu? Mai jos încercăm să-ți oferim câteva răspunsuri și idei cum să-ți fie mai ușor să navighezi ca vegan într-o societate non vegană.

### Vegan în familie și prietenii apropiați

Familia și prietenii apropiați reprezintă rețeaua noastră de suport emoțional. Ele sunt primele persoane la care apelăm atunci când întâmpinăm greutăți. Dar ce facem atunci când exact ei sunt cei care nu ne înțeleg noul stil de viață, nu ne susțin, nu sunt deschiși la schimbare, nu ne ascultă argumentele sau chiar, mai rau, încearcă să ne facă să renunțăm, ne ridiculizează sau se depărtează de noi?

În primul rând ar trebui să știi că toți, mai devreme sau mai târziu, am trecut prin momente tensionate în familie sau cu anumiți prieteni. Motivele pot fi variate însă au la bază faptul că valorile pe care le împărtășim pare că s-au schimbat. Binele pe care îl facem pentru propria sănătate, pentru animale sau pentru planetă îi pot pune pe ceilalți în poziția de a simți, de cele mai multe ori la nivel subconștient, că ei fac un rău iar noi ne considerăm mai buni decât ei, chiar dacă nu este nici pe departe așa. Instinctul lor de autoapărare va determina situații în care își vor apăra stilul de viață actual prin toate argumentele posibile și vor încerca să le reducă pe ale noastre, ajungând uneori chiar să ne ridiculizeze sau să ne jighească.





În cazul părinților, existența unei ierarhii de transmitere a informațiilor și cunoștințelor îi va face și mai rezistenți în a înțelege și accepta noul stil de viață vegan al copiilor lor pentru că ar presupune schimbarea de roluri dar și acceptarea faptului că au oferit cândva informații greșite.

### Ce putem face?

Nu este simplu să gestionăm relațiile, cu toții suntem diferiți și fiecare tip de relație are propria individualitate la care trebuie să ne raportăm. Următoarele strategii ne pot ajuta în a gestiona interacțiunile cu non-vegani apropiați:

### Suntem ferm pe poziții.

Am decis să fim vegani și știm că este cea mai bună alegere pentru noi. Însă de multe ori ne vor fi puse la încercare și combătute argumentele pentru care am ales acest stil de viață.

*Cum de nu murim fără proteină animală?*

*Dar plantele, nu simt și ele durere?*

*Si ce o să mâncăm pe o insulă pustie dacă suntem doar noi și un iepure?*

Așadar, este important să ne documentăm, să știm exact care sunt motivele din spatele alegerilor noastre și să fim pregătiți să le expunem de fiecare dată când va fi cazul. Determinarea noastră îi va face pe cei din jur să înțeleagă că nu este o dietă trecătoare, cum de multe ori este prezentat veganismul în mass media. Mai devreme sau mai târziu vor fi nevoiți să accepte schimbarea noastră, poate chiar să ne asculte argumentele, să se informeze și, de ce nu, să reducă sau să elimine la rândul lor consumul de produse animale.

### Avem răbdare și înțelegere, prioritizăm relațiile și comunicăm eficient.

Uneori ni se pare că s-a deschis o prăpastie între noi și cei care ne erau până ieri cei mai apropiați. Ne ajută să ne amintim cum eram și noi înainte de a deveni vegani și care erau atitudinile noastre față de acest stil de viață. Nu aveam toate informațiile și nu eram pregătiți pentru schimbare. Ba poate chiar am făcut și noi o glumă, două, pe seama vreunui cunoscut vegetarian sau vegan.



Nici prietenii sau cei din familie, cel mai probabil, nu sunt pregătiți pentru veganism. Asta nu-i face oameni răi sau lipsiți de valori ci doar victime ale unei societăți care a normalizat consumul de animale.

Melanie Joy, celebrul psiholog specializat în relații și comunicare între vegani și non-vegani, ne recomandă să nu căutam să-i schimbăm direct pe cei din jurul nostru pentru că încercarea asta va fi primită doar ca o sursă de presiune și stres și va genera conflicte. În schimb ne sugerează să prioritizăm relațiile, să comunicăm eficient nevoile noastre de siguranță și respect pentru a-i aduce în poziția de aliați în lupta noastră cu o lume non-vegană. (1)

Un aliat este cel care ne oferă suport chiar dacă există diferențe de opinie. Este cel care ne oferă sprijin emoțional, ne susține și ne respectă pe noi și valorile noastre chiar dacă nu le împărtășește în totalitate. A comunica eficient și a avea aliați printre prieteni și membrii familiei este primul pas pentru bunăstarea noastră și a relațiilor pe care le avem. Numai în acest context al unor relații consolidate putem funcționa și transmite mai departe celor din jur mesajul nostru vegan, despre sănătate, justiție socială sau ecologie.

Mai mult decât atât, comunicarea eficientă a nevoilor relaționale și emoționale și a limitelor acceptabile este esențială atunci când facem schimbarea către veganism întrucât stereotipurile și preconcepțiile se vor strecura în relațiile cu cei apropiați. Trăind într-o societate în care cultura dominantă este carnistă[1] nu de puține ori vom întâlni glume care ne lezează sau reacții nepotrivite la adresa noastră sau a stilului nostru de viață, considerate normale în societatea în care trăim.

[1] Carnism – termen introdus de Melanie Joy în 2001 în cartea *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: An Introduction to Carnism*, definit ca sistem invizibil de credințe sau ideologii care determină oamenii să consume anumite animale (vezi și <https://carnism.org/carnism/> )

*Dacă tot zici că iubești animalele, de ce le mănânci mancarea?*

*Nu ți-e dor de brânză și mici? Eu nu aș putea trăi fără. Lasă că mănânc eu mai mult, și pentru tine.*

*Hai mănâncă supa, că am scos carnea, prea exagerezi, doar mâncai înainte. Voi veganii sunteți toți extremi.*

(1) Melanie Joy, *Beyond Beliefs, A Guide to Improving Relationships and Communication for Vegans, Vegetarians and Meat Eaters* (Lantern Books, New York, 2018)



Poate că ni se va spune că nu avem simțul umorului, sau că nu ar trebui să fim așa sensibili la vederea unei bucăți de carne care până nu demult obisnuiam și noi să o consumăm. Numai noi suntem în măsură să explicăm care este noul nostru univers, cum ne fac să ne simțim anumite glume sau aluzii și ce înseamnă poate pentru noi să vedem acum o masă plină de carne.

În final, păstrarea, acolo unde este posibil, a unei relații sănătoase cu familia și prietenii apropiați este cea mai bună cale. Veganismul, deși poate ne depărtează de multe persoane ideologic, nu generează probleme de distanțare acute dacă relația este sănătoasă, ci doar accentuează problemele de comunicare și relaționare preexistente. Melanie Joy vede în veganism chiar o oportunitate de a întări relațiile pe care le avem condiția fiind ca ambele persoane să fie dispuse să lucreze la dezvoltarea unei conexiuni bazate pe respect și empatie.

Cumpărăm, gătim și mâncăm bine în familie, vegan și nevegan.

Mâncarea și gătitul sunt adevărate ritualuri. Anumite feluri de mâncare au o componentă culturală importantă care ne leagă de un anumit teritoriu, de o naționalitate, de o comunitate, grup și de familie. Rețeta de sarmale a bunicii, micii la grătar de duminică sau pur și simplu cinele de zi cu zi, când ne strângem la masă după o zi grea, toate sunt motive de a aduce familia împreună, a socializa și a ne conecta.

Și acum venim noi, cu un nou stil de viață, și refuzăm să mai mâncăm ceea ce ne făcea tuturor, în familie, plăcere. Este refuzul anumitor feluri de mâncare semn că vrem să ne depărtăm de familia noastră? Bineînțeles că nu, dar de multe ori poate fi interpretat în acest mod de cei din jur iar mâncatul și gătitul devin surse de stres și conflicte. Este, de asemenea, des întâlnită și preconcepția că veganii și neveganii nu sunt compatibili când vine vorba de mâncatul împreună.

De aceea, soluția ar fi să ne concentrăm pe rolul pe care îl are masa din punct de vedere social, acela de a ne aduce împreună, de a ne relaxa, de a ne oferi prilejul să ne conectăm cu ceilalți. Când știm că acesta este rezultatul dorit, felurile de mâncare devin un mijloc și nu un scop în sine. Este normal să ne dorim să fie gustoase și nutriționale însă a schimba câteva ingrediente de origine animală cu variantele lor vegane devine mai ușor când ne este clar care este de fapt rolul acelei întâlniri.

(2) Melanie Joy, *Beyond Beliefs, A Guide to Improving Relationships and Communication for Vegans, Vegetarians and Meat Eaters* (Lantern Books, New York, 2018)



## Așadar, ce facem?

Dacă suntem cei care se ocupă de cumpărături și gătit în familie este oarecum mai ușor. Gătim vegan pentru noi și, știind care sunt felurile preferate ale celorlalți, putem începe prin a înlocui câteva elemente pentru a elimina produsele de origine animală. Folosim unt vegan, lapte vegetal, poate chiar înlocuim carnea cu linte, ciuperci sau alternativele vegetale la carne.

Dacă simțim că nu putem manipula produsele de origine animală, atunci ne putem orienta către feluri de mâncare care sunt la origine vegane sau ușor de veganizat. Pentru inspirație vezi rețetele din acest ghid sau caută pe blogurile recomandate, mai jos, în capitolul Resurse. Avem de unde alege!

Dacă în schimb nu suntem cei care se ocupă de cumpărături și de gătit, poate adolescenți ce tocmai au descoperit veganismul și mâncăm ceea ce se gătește în casă, este o idee bună să transmitem clar ce putem mânca și ce nu. Poate să facem o listă cu produsele și felurile de mâncare care se servesc în mod normal în familie și sunt deja vegane sau ușor veganizabile. Implicarea la sesiunile de cumpărături și oferirea de ajutor la gătit sunt de ajutor. Poate chiar cumpărarea, din banii personali, a produselor care sunt de obicei mai scumpe și pe care cei din familie nu ar fi dispuși în mod normal să le achiziționeze. (lapte vegetal, brânză sau mezeluri vegane).

## Ieșim în oraș cu prietenii, mergem la ziua bunicii, dar ne pregătim.

De câte ori nu ieșeam la un grătar cu prietenii? Sau la restaurantul favorit? Sau înfulecam tot ce ne gătea bunica când mergeam în vizită? Acum obiceiurile noastre alimentare s-au schimbat. Dar asta nu înseamnă că nu mai participăm la toate aceste evenimente sociale, înseamnă doar că va trebui să planificăm înainte.

Dacă mergem la un eveniment unde gazda pregătește mâncarea, trebuie să o anunțăm înainte ce mâncăm și ce nu. Pentru că veganismul este de cele mai multe ori prost înțeles sau confundat cu raw-veganismul, este bine să explicăm exact în ce constă dieta noastră. Poate chiar să facem câteva sugestii de lucruri ușor de pregătit sau veganizat care fac parte deja din meniul pentru evenimentul respectiv.

Bineînțeles că ar trebui să aducem și noi un fel de mâncare vegan. Astfel ne asigurăm că avem ceva vegan la masă și eliberăm din presiunea pe care o punem pe gazdă. Important este să aducem destul, toată lumea o să își dorească măcar să deguste iar noi e posibil să plecăm de la eveniment nemâncați. La un grătar cu prietenii nu mergem niciodată cu trei frigărui de legume, doar cinci felii de tofu marinat sau doar o caserolă de mici Verdino.



Leșitul în oraș cu prietenii sau familia nu ar trebui să fie un stres atât de mare, deși, de multe ori se dovedește a fi. Restaurante vegane sau cu opțiuni vegane apar la tot pasul. Putem folosi aplicația HappyCow pentru a le identifica. Dacă nu suntem siguri, putem suna înainte pentru a ne interesa ce au vegan sau ce pot veganiza. Dorința de a descoperi locuri noi ne poate fi aliat în a convinge non-vegani din jurul nostru să aleagă un anumit local.

### Acceptăm schimbările.

Să zicem că ne străduim din răspuțeri să prioritizăm relațiile și să comunicăm eficient. Dar o relație înseamnă întodeauna două persoane, iar dacă celălalt nu este dispus să negocieze și să investească în bunăstarea interacțiunii dintre noi, trebuie să învățăm să acceptăm schimbările. De unii prietenii sau membri ai familiei vom ajunge să ne depărtăm, pe alții îi vom avea aliați. Poate unii dintre ei vor deveni la rândul lor vegani.

Vor fi unele relații pe care le vom lăsa ușor să se dizolve sau să se răcească. Pentru altele, cum ar fi cea cu partenerul de viață, poate vom lupta până la capăt, inclusiv cu ajutorul specializat al unui terapeut. Ceea ce trebuie să înțelegem este că am crescut, ne-am schimbat în bine pentru sănătate, animale sau planetă. Nu ne putem aștepta ca legăturile pe care le-am avut să rămână la fel cu oameni care nu sunt și ei pregătiți să crească sau măcar să ne fie aliați.

Avem nevoie de suport și direcție și asta găsim în oamenii cei mai apropiați ca valori. De aceea, putem căuta grupuri de suport online (vezi recomandări grupuri de Facebook în ultimul capitol) și offline. De asemenea, putem urmări psihologi vegani și lucrările lor (Melanie Joy sau Clare Mann) sau video-uri relevante pentru problemele de relaționare cu familia și prietenii apropiați:

### Melanie Joy:

<https://www.melaniejoy.org/>

<https://carnism.org/>

<https://veganadvocacy.org/who-we-are/>

### Cărți:

Strategic Action for Animals: A Handbook on Strategic Movement Building, Organizing, and Activism for Animal Liberation (2008)



Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: An Introduction to Carnism (2009)

Beyond Beliefs: A Guide to Improving Relationships and Communication for Vegans, Vegetarians, and Meat Eaters (2018)

Powerarchy: Understanding the Psychology of Oppression for Social Transformation (2019).

Getting Relationships Right: How to Build Resilience and Thrive in Life, Love, and Work (2020)

Clare Mann:

<https://vystopia.com/>

Cărți:

Vystopia, The Anguish of Being Vegan in a non-Vegan World

Materiale video:

Ed Winters, Difficulties with Non-Vegan Friends & Family

[https://www.youtube.com/watch?v=OHi9VF\\_0CFM](https://www.youtube.com/watch?v=OHi9VF_0CFM)

Clare Mann: Vystopia | The Anguish of Being Vegan in a Non-Vegan World

<https://www.youtube.com/watch?v=RRKDd6LuFXA>

Melanie Joy: How Vegans Can Create Healthy Relationships and Communicate Effectively – Melanie Joy

<https://www.youtube.com/watch?v=RVnGqibEWWQ>



## Veganismul și cariera. Colegii de muncă, partenerii de afaceri

Ar fi frumos, acum că suntem vegani, să ne susținem financiar fiind influenceri sau lucrând în organizații care se ocupă de nutriție bazată pe plante, de dreptul animalelor sau de mediu. Deși nu știm ce ne va rezerva viitorul, momentan cei mai mulți dintre noi suntem angrenați în joburi de cu totul altă natură și care presupun interacțiuni cu parteneri sau colegi non-vegani.

Particularitatea este că, spre deosebire de prieteni și familie, în relația cu cei de la muncă încărcătura emoțională nu este la fel de mare. Este normal să ne dorim un mediu unde să ne simțim bine și să putem da randament însă prânzul este doar o mică parte din experiența care ne leagă profesional. Dacă acesta devine sursă de stres, îl putem evita ușor. De asemenea, distanțarea sau răcirea relațiilor este mai ușoară pe fondul unor interacțiuni strict colegiale. Mai mult decât atât, pentru că ne referim la un mediu instituționalizat, respectul în comunicare este mai ușor de cerut și menținut pentru că are o bază legală obiectivă. Bineînțeles, răbdarea, comunicarea eficientă și prioritizarea relațiilor ne vor ajuta și aici. Ba mai mult, vor fi chiar mai ușor de practicat având în vedere că nu există raporturi de putere preexistente și încărcătură emoțională ca cea din mediile personale. De aceea, uneori vom descoperi că în mediile de muncă e mai ușor de transmis și primit mesajul vegan decât printre membrii familiei și prieteni.

Un caz mai special îl reprezintă, totuși, prânzurile de afaceri. Pentru că am stabilit deja că trăim într-un sistem invizibil de tip carnist, multe preconcepții riscă să se strecoare involuntar în relația profesională. Cu unii parteneri de afaceri putem intui de la început că veganismul ar putea să ne pună într-o poziție nefavorabilă. Pentru a ne asigura că prânzul decurge bine și accentul cade pe activitatea profesională și nu pe alegerile noastre de stil de viață, acolo unde avem posibilitatea, ar trebui să alegem noi restaurantul.

Dacă aceasta nu este o opțiune, putem suna cu un timp înainte și cere bucătarului să ne pregătească ceva conform cerințelor noastre, gata de servit când ajungem acolo. În principiu, orice restaurant respectabil ar trebui să ne ofere această opțiune. În cazul în care nici acest lucru nu este viabil, putem găsi o scuză pentru a nu comanda de mâncare și a ne mulțumi doar cu o cafea. Un video interesant care atinge acest subiect este interviul lui Rich Roll cu Chef AJ, bucătar și nutriționist în recuperare după dependența alimentară, cu o dietă mult mai restrictivă decât a unui vegan de rând (fără ulei, sare sau zahăr): <https://www.youtube.com/watch?v=SOEedti3ynU> Începând de la 1:17:00 găsim idei de strategii folosite de ea și clienții săi menite să ne ajute să navigăm aceste aspecte sociale.





Cum să nu ne simțim singuri. Integrarea în comunitatea vegană

Așa cum am discutat și mai sus, prioritizarea relațiilor cu familia și prietenii este importantă pentru a avea o rețea socială care să ne asigure stabilitate și securitate emoțională. Cu toate acestea, multe dintre relații se vor pierde sau transforma. De aceea este bine, pe măsură ce timpul trece, să ne înconjurăm de oameni care ne înțeleg și ne împărtășesc valorile. Având în vedere că niciodată nu a fost așa ușor să interacționăm unii cu alții, ne este la îndemână să;

Devenim membri în grupuri online și să participăm la discuții

Grupuri de socializare în România:

Vegan în România – comunitate, informare, activism

Ce mănâncă veganii

Vegan în Supermarket (România)

Sunt vegan pentru totdeauna

VegLifestyle Romania

Grupuri de socializare internaționale:

Vegan for Beginners

<https://www.facebook.com/groups/728854750860469/>

What Broke Vegans Eat

<https://www.facebook.com/groups/1690370291235678>

Vegan Travel

<https://www.facebook.com/groups/vegantravel>

Vegan CheeseLovers Club

<https://www.facebook.com/groups/vegancheeseloversclub/>

Vegan Meringue

<https://www.facebook.com/groups/VeganMeringue/>

Participăm la evenimente locale, târguri, activism, din țară sau chiar din străinătate

Evenimentele destinate veganilor sunt din ce în ce mai multe. Ele sunt un prilej bun să cunoaștem produse noi, să primim informații, să dezbatem subiecte importante sau, pur și simplu, să socializăm cu alți oameni care ne împărtășesc stilul de viață. Aflăm de ele din grupurile de vegani de pe rețele de socializare. Printre astfel de evenimente se numără Marșul pentru Drepturile Animalelor, VegFest, Trifoi Fest, Trai – tabără ecologică vegană, cursuri de gătit, conferințe, lansări de produse.



Îeșim în locații vegane unde avem șansa să întâlnim alți vegani din zonă

Dacă locuiești într-un oraș mare cel mai probabil ai mai multe localuri exclusiv vegane de unde poți alege. Aplicația HappyCow te ajută să le identifici mai ușor. Inclusiv în călătorii ne va fi de mare ajutor.

Dacă suntem în căutarea unui partener, acum putem apela și la aplicații sau site-uri de dating exclusiv pentru vegani: Veggly, Veggie Connection, Green Singles, eHarmony etc.

Acum există și excursii și croaziere doar pentru vegani la fel ca și hoteluri destinate exclusiv acestui stil de viață. O bună platformă de căutare este: <https://www.vegan-welcome.com/en/home.html>

În concluzie, fii răbdător, toate începuturile sunt pline de provocări. Pe măsură ce timpul trece, veganismul va lua amploare și lucrurile vor fi din ce în ce mai ușoare. Nu uita ca iei parte la o mișcare a viitorului, pentru tine, pentru animale și pentru planetă. Orice schimbare e dificilă atât pentru noi cât și pentru cei din jurul nostru. Dar ai ieșit din zona de confort deja, ai învățat despre nutriție, despre justiție socială și ecologie. Acum ai oportunitatea de a crește și la nivel interpersonal prin a-ți dezvolta strategiile de comunicare, a întări relațiile cu cei din jur și a crea altele noi bazate pe integritate și valori comune.

