

Почему я веган?

Идем,
я тебе покажу.



Темы

- 4 Мясо
- 6 Рыба
- 8 Молоко
- 10 Яйца
- 12 Мед
- 14 Кожа
- 16 Мех
- 18 Голуби
- 20 Охота
- 22 Зоопарк
- 24 Цирк
- 26 Опыты над животными
- 28 Окружающая среда
- 30 Массовый голод
- 32 Здоровье
- 34 Подробнее

Выходные данные

Издатель:

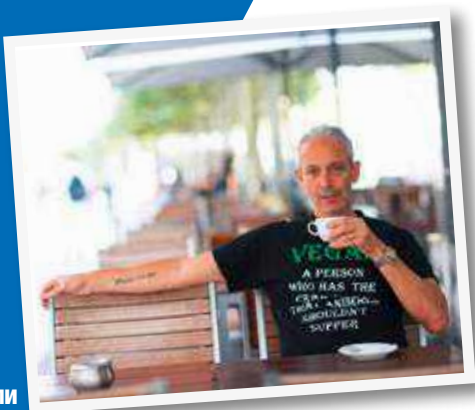
Нир Розенфельд (V.i.S.d.P.)
Zum Jungen Straße 10
60320 Frankfurt

Редактура:

Андреас Бендер
перевод: Toptranslation GmbH

Оформление и печать:

voice-design | vegan-druck.de



Нир Розенфельд

1970 г. р., Тель-Авив

Я женат и у меня трое детей. С 2003 года я работал в сфере общественного питания во Франкфурте-на-Майне. В 2017 стал веганом и с 2019 года управляю только веганскими ресторанами.

Дорогие друзья!

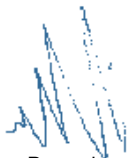
В 2017 году я решил вести веганский образ жизни. На тот момент я управлял тремя ресторанами в регионе Рейн-Майн. Ни один из них не был и близко веганским. Совесть не позволяла мне продолжить эту работу. Мне не хотелось наживаться на эксплуатации животных. Все мои знакомые приняли меня за сумасшедшего, когда я предложил сделать заведения веганскими. И лишь моя жена оказала мне тогда поддержку.

После долгих обсуждений партнеры согласились сделать ресторан Zeil-Kitchen веганским. Я продал свои доли в двух других заведениях.

В настоящее время я снова управляю четырьмя точками общепита во Франкфурте: рестораны Zeil-Kitchen, Kuli Alma, Dominion Food Revolution и закусочная Moby. В работе большая кухня Nana's Kitchen. Всё на 100% веганское! Ресторан Dominion Food Revolution мне удалось открыть во время пандемии коронавируса. В период, когда многие заведения общепита закрывались навсегда.

Сегодня могу сказать, что это история успеха. Но мне пришлось пойти на риск. В финансовом плане всё было в порядке. Рестораны работали стабильно приносили доход, обеспечивая меня и мою семью. Почему же я решил поставить всё на кон?

В этом буклете вы узнаете, почему.



Нир Розенфельд

МЯСО



4

Фото: Animal Rights Watch e.V.

«Да я и сам почти не ем мясо. А если и ем, то только счастливых животных». Эти две фразы звучат почти в каждом разговоре на тему мяса. Если задуматься, что 98% мяса, потребляемого в Германии, поступает с животноводческих ферм, и что по статистике каждый немец за свою жизнь съедает почти 1200 наземных и бесчисленное количество водных животных, хочется просто отмахнуться от этих заявлений как от наглой лжи. Во многих случаях это, безусловно, так. Многие люди осознают, к чему ведет такое потребление, но продолжают обманывать себя. Кто-то действительно верит, что ест мало мяса. Например, потому что в голову им приходит только обед, а не завтрак или ужин. Или потому что при упоминании слова «мясо» в голову приходит только шницель или стейк, но не колбаса. Многие люди также не учитывают птицу и рыбу, когда говорят о потреблении мяса. О «неочевидном» мясе (например, кубиках ветчины в салате, мясной начинке в равиоли и т. д.) многие тоже забывают. Фактически ежегодно в мире убивают около 77 миллиардов наземных животных ради еды. Водных животных, например, рыбу, крабов и т. д., вылавливают из воды в сетях в таком большом количе-

стве, что учитывается только вес. По оценкам Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций (ФАО) ежегодно мы убиваем до 2,3 триллиона водных животных ради употребления в пищу. Это более 6,3 миллиарда животных в день. И 4,4 миллиона животных в минуту. Население Сиднея, уничтоженное за 60 секунд.

И нет, ни одно из животных при этом счастья не испытывало. Ведь многих поймали и оторвали от семей лишь ради того, чтобы мы полакомились, и всех без исключения убили, а между делом еще и пытали, калечили и насильственно оплодотворяли.

Маркировка о заботе о животных «Wellness im Stall» (Велнес в хлеву) — чистой воды красивое обещание, чтобы у потребителей была чистая совесть. Условия содержания минимально улучшились (если вообще улучшились), но по-прежнему очень плохие. Органические значки тоже не признак святости: неважно, это органические сертификаты ЕС или «премиальные сертификаты» Bioland, Naturland или Demeter. Например, фотография на тему яиц на странице 10 сделана на органической ферме со свободным выгулом. Можете себе представить?



РЫБА

6

Фото: Anonym für Tierrechte при CC Attribution 2.0 Generic-Lizenz

На самом деле, этической разницы между телятиной и рыбой нет, но многие люди всё равно так не считают. Почему?

Ни один из видов животноводства не требует так много жертв как рыбный промысел. Жертв так много, что их уже не сосчитать. Их просто взвешивают. По оценкам Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (ФАО) каждый год мы убиваем до 2,3 триллиона водных животных ради употребления в пищу. Боюсь представить, как громко стало бы на планете, если бы все они могли кричать...

Неужели поэтому к рыбам нет никакого сострадания? Рыбаки часто распространяют слух о том, что рыбы не чувствуют боли. Но рыба чувствует боль, особенно в районе рта, который прокалывает рыболовный крючок. Ловля рыбы тралом ничуть не лучше: падение давления при вытягивании сети из воды вызывает боль, рыбу, лежащую внизу переполненной сети, просто раздавливает, плавательный пузырь лопаётся, на борту рыбу забивают до смерти или потрошат заживо, если она не успела задохнуться в агонии. Рыбы переживают всё это — страх, стресс, боль и агонию — молча.

Да, рыбы отличаются от нас. Но не так сильно, как мы думаем. На-

учные факты впечатляют: рыбы разбивают сады, где выращивают пищевые водоросли, они используют инструменты, у них хорошая память, и они не просто подчиняются инстинктам, но и могут принимать самостоятельные решения.

Рыбный промысел уничтожает не только отдельных особей, но и целые среды обитания. Сети погружают на глубину до 2000 м. По оценкам ФАО 87% обитателей этих сред уже выловлены или почти выловлены. За последние 50 лет запасы многих видов рыб сократились на 90%. Еще одна проблема: по данным WWF как минимум треть всех пластиковых отходов в Мировом океане составляют рыболовные снасти — прежде всего, сети.

Рыбная промышленность преподносит «аквакультуру» как решение проблемы, но по факту это обычная ферма со всеми недостатками, например, использованием антибиотиков, страданиями животных и разрушением окружающей среды. Это не уменьшает объемов рыболовства, поскольку выращенная на фермах рыба питается рыбой, пойманной в дикой природе. Таким образом, на каждый килограмм рыбного мяса из аквакультуры приходится около 5 кг рыбы из дикого улова. Для разведения тунца требуется до 20 кг.

Молоко

A close-up photograph of a cow's udder. The udder is pinkish-red and appears inflamed or irritated. There is a prominent, dark, irregular mark on the left side of the udder, possibly a bruise or a lesion. The cow's legs are visible, with a metal band on the lower leg of the right leg. The background is dark and indistinct.

Коровы и телята пасутся бок о бок в гармонии на пышном лугу. Именно так многие представляют себе повседневную жизнь примерно четырех миллионов молочных коров в Германии. Именно такой образ внушает нам молочная промышленность. Однако реальность выглядит иначе.

Абсолютное большинство молочных коров живет в темных загонах и вообще не видит лугов. Вместо этого им приходится лежать на грязном навозном бетонном полу. Щелевой пол приводит к заболеваниям ног и копыт. Прибавьте к ним боли в спине, потому что объемное вымя — это слишком большая тяжесть для позвоночника. Постоянная дойка и контакт вымени с загаженным полом вызывают болезненные воспаления (мастит), которые могут привести к преждевременной смерти. Вместо травы коровы обычно едят специальный корм, состоящий из сои, зерна и лекарств.

Как и все другие млекопитающие, коровы дают молоко только после беременности. Поэтому молочных коров постоянно осеменяют. Это означает: как только надои снижаются, коров снова оплодотворяют (обычно искусственно). Теленок почти не видит свою страдающую мать, поскольку его разлучают с ней сразу после

рождения. Травмирующий опыт для обеих сторон. Телята мужского пола бесполезны для молочной промышленности. Их продают на откорм и забивают через несколько недель или месяцев. Телочек содержат в отдельном загоне коровника, иногда в так называемом «иглу для телят». Это пластиковая коробка, в которую едва помещается одна телочка. Причина: молоко матери — это табу, нужно продать каждую каплю. Вместо него телочки получают заменитель молока до тех пор, пока не начнут есть обычный корм и не будут насильственно оплодотворены. Некоторые производители молока заявляют, что телятам можно оставаться с матерями. Чтобы телята не пили молоко, на них надевают кольцо против самовыдаивания. Как только детеныш хочет попить у матери, колючее кольцо причиняет ей боль. Она начинает отталкивать ребенка, чтобы защитить себя. Не менее травмирующий опыт. Спустя всего четыре-пять лет и три-четыре теленка мать физически исчерпана и перестает приносить прибыль молочной промышленности. Ее отправляют на убой.

Яйца



10

Фото: Animal Rights Watch e.V.

Жизнь типичной курицы-несушки начинается в инкубаторе. Сразу после вылупления птенцов сортируют по полу. 45 миллионов птенцов мужского пола в год подвергались отравлению газом или выбрасывались в измельчитель, потому что они не могут откладывать яйца и бесполезны для отрасли. С 2022 года это запрещено в Германии. Тем не менее большую часть из них теперь, вероятно, перевозят за границу на убой, поскольку они не подходят для откорма. Самочек отправляют на доращивание. Если им удастся выжить, разводчики будут решать, в какой тип хозяйства их отправить. Однако для курицы тип содержания почти не имеет значения. При содержании в малых группах (клетках) по 12 штук курам приходится ютиться на одном квадратном метре. При напольном содержании — 9 кур на кв. м. Теоретически больше всего места курицам отводится в органических курятниках со свободным выгулом: 4 кв. м — на практике, однако, птиц часто не пускают на луг. Слишком холодно, слишком сыро, больные животные, неисправный забор... А в курятнике действуют правила напольного содержания: 9 несушек на квадратный метр. Если насесты и гнезда для несушек установлены в не-

сколько ярусов в помещении, это вольерное содержание, где допускается целых 18 кур/кв. м. Вот так быстро пространство курицы на свободном выгуле сокращается до одной 72-й.

К концу своей короткой жизни кур из разных систем содержания не отличить друг от друга. Как думаете, из какого хозяйства курица на фотографии? Трудно поверить, но это курица био-бренда Landkost Egg, снятая в 2019 году.

Животноводство сопровождается огромной тратой ресурсов и загрязнением окружающей среды. Если вы интересуетесь этой темой и хотите вести экологичный образ жизни, вам обязательно следует прочесть главу о воздействии на окружающую среду.

Кроме того, яйца, продукты менструации курицы, вредны для здоровья. Их употребление способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Отравление сальмонеллой — причина сотен смертей в год, что намного превосходит птичий грипп. Широкое использование антибиотиков и лекарств в животноводстве также представляет собой серьезную угрозу. Скандалы с загрязненными диоксином кормами и опасной плесенью, которая также отравляет яйца через курицу, происходят почти каждый день.

Мед



12

Фото: Delphotostock / AdobeStock

Что не так с употреблением меда? Что из себя представляет мед?

Основное сырье — нектар (цветочный сахаристый сок) и медовая роса (выделения тли и щитовки). Пчелы собирают эти вещества хоботком, хранят их в медовом желудочке и добавляют туда ферменты. В улье они срыгивают эту первичную форму меда и передают ее ульевым пчелам, которые всасывают мед обратно в свои зобики, переносят его по улью и срыгивают в другом месте. Это происходит несколько раз, благодаря чему всё больше ферментов и белков пчел попадает в «первичный мед». Затем им заполняют соты. Движения крыльев повышают температуру в улье, поэтому большая часть воды испаряется. Пчелы снова всасывают готовый мед, срыгивают, заполняют им ячейки для хранения и покрывают слоем воска.

Пчелы проделывают всё это не для людей. Мед служит пищей для пчелиной колонии и содержит питательные вещества, необходимые для выживания, особенно в холодные зимние месяцы. Он защищает животных от клещей и болезней, которые, наряду с закислением почвы, монокультурами и пестицидами, являются основной причиной гибели пчел.

Пищевой заменитель пчеловодов (в основном сахарная вода) не обеспечивает такой защиты. В то же время, выведенные пчелы постепенно вытесняют диких пчел — тех самых пчел, которые менее восприимчивы к влиянию окружающей среды. В условиях изменения климата это катастрофическое развитие событий. Чтобы добраться до меда, пчеловоды окуривают улей. Часто утверждается, что это успокаивает пчел. На самом деле, они ассоциируют дым только с пожаром и паникой! Они заползают в улей и набирают как можно больше меда, чтобы отправиться вслед за маткой в безопасное место. Пчеловоды пользуются этим хаосом и крадут мед. При этом пчел часто раздавливают, повреждают их крылья или даже отрывают лапки. Чтобы предотвратить бегство колонии, пчелиной матке предварительно подрезают крылья. Хотя матка может жить до шести лет в дикой природе, ее убивают всего через год, особенно за границей, и заменяют молодой, более продуктивной преемницей. Кстати: 80% потребляемого меда поступает из-за рубежа.

Кожа



14

Фото: Jo-Anne McArthur / We Animals Media

Кожаные изделия изготавливаются из кожи убитых животных. За мучительной жизнью на ферме следует насильственная и жесткая смерть на скотобойне.

По данным Федерального статистического управления только в Германии в 2020 году было забито почти 58 миллионов животных, а их кожу переработали в одежду и другие изделия. Более 91% — свиньи.

Часто утверждается, что кожа — это «всего лишь» отходы мясного производства. На самом деле на долю шкуры приходится значительная часть общей стоимости животного. Согласно анализу рынка, проведенному grandviewresearch.com, в 2020 году мировая кожевенная промышленность получит от этих «отходов» 394,12 миллиарда долларов США.

Не секрет, что на немецких скотобойнях тоже царят катастрофические условия: нередко люди работают там за зарплату, которая намного ниже МРОТ. Они вынуждены жить в помещениях по абсолютно завышенным ценам, у них отбирают паспорта, чтобы они не могли вернуться на родину, и т. д. Но большая часть кожи для нашей обуви и сумок поступает из Азии. А условия, в которых люди там работают на ско-

тобойнях и кожевенных заводах, еще более фатальны: отсутствие защитной одежды, старое оборудование без защитных механизмов, крайне токсичные химикаты, недостаточная вентиляция или вовсе ее отсутствие, детский труд — это лишь некоторые из многочисленных замечаний.

В процессе дубления часто используются хромовые и алюминиевые соли и другие химические вещества. Это дешевле растительного дубления, но представляет опасность для здоровья, поскольку остатки могут быть канцерогенными или мутагенными. Это значит: 90% кожевников в столице Бангладеш Дакке умирают, не дожив до своего 50-летия. Сточные воды обычно сбрасываются без очистки в реки, озера или просто на ближайший участок, тем самым загрязняя водоемы и грунтовые воды.

В 2009 году Федеральное управление по защите прав потребителей взяло случайные пробы кожаных изделий, продаваемых в Германии, и обнаружило, что 42% из них содержали канцерогенный хром VI. Фонд тестирования качества товаров даже обнаружил остатки хрома VI выше допустимых пределов в 6 из 10 детских кожаных ботинках.

Кожа — не натуральный продукт.

Mex



16

Фото: Animal Rights Watch e.V.

Мех — это шкура мертвых животных. Большинство так называемых «пушных зверей» (более 40 миллионов в год) содержатся в крошечных клетках на полу из проволочной сетки. Там они проживают короткую и мучительную жизнь. Лисы и енотовидные собаки ютятся на клочке менее 1 кв. м., норки занимают еще меньше места. После насильственного осеменения и беременности материнских особей весной клетки переполняются молодняком. В состоянии стресса животные кусают друг друга и наносят увечья. С последующей изоляцией приходит абсолютное одиночество, которое приводит к психическим расстройствам. Через несколько месяцев животных забивают до смерти, травят газом или убивают током. Однако это ненадежные методы умерщвления, поэтому со многих животных снимают кожу живьем. На фотографии изображена тушка норки. Мех диких животных обычно берут у нутрий (грызунов) и койотов (вид семейства собачьих). На животных охотятся с огнестрельным оружием, но часто они убегают с тяжелыми ранениями и медленно и мучительно умирают в укрытии. Или же они попадают в капканы, которые ломают им конечности. Иногда отчаявшиеся животные

пытаются откусить себе ногу, чтобы выбраться из ловушки. Огромное количество меха поступает от так называемых «сельскохозяйственных животных», например, кроликов. Но их мех — это не «побочный продукт». Как и с крупным рогатым скотом, ценность меха играет значительную роль при откорме кролика. Животное никогда не содержит исключительно ради мяса. После массового краха торговли натуральным мехом несколько десятилетий назад уже несколько лет она возвращается. Причина: большие деньги делаются не на шубах, а на декоративных деталях, например, меховых воротниках или помпонах, которые, по мнению многих, делаются не из настоящего меха. С тех пор как организации стали говорить об этом, а люди стали читать этикетки, тесты все чаще доказывают, что промышленность выдает настоящий мех за искусственный и намеренно обманывает потребителей. Потому что эксплуатация животных дешевле, чем синтетика. Будет лучше, если вы перестанете покупать и натуральный, и синтетический мех. Ведь ваши близкие не знают, что вы носите. Так вы можете неосознанно пропагандировать мех.

ГОЛУБИ



18

Фото: foto_tech/AdobeStock

В Библии голубь, который вернулся в ковчег с зеленой веточкой после Потопа, символизирует надежду. В Античности их считали особенно чистыми птицами. Это символ мира, а на свадьбах выпускают пару голубей в знак любви, верности и процветания. Почему же в городах так активно борются с этими птицами?

Миф 1: опасность эпидемий. Сегодня науке известно, что риск для здоровья от голубей не выше, чем от других птиц или домашних животных. В течение многих лет ни один городской голубь не был идентифицирован как причина орнитоза, подлежащего регистрации, хотя их именно в этом и обвиняют. То же самое касается сальмонеллеза: предполагаемый случай, произошедший в 1995 году, сопоставим с сотнями тысяч случаев за последние двадцать лет, когда люди заражались через употребление мяса и яиц.

Миф 2: голубиный помет разрушает дома. Голубиный помет имеет значение pH между 5,5 и 5,8, как чистая дождевая вода. В ходе исследования специалисты Строительного института при Техническом университете Дармштадта изучили голубиный помет на различных строительных материалах. Результат: никаких повреждений даже через 70 дней.

Таким образом, голуби не переносят особые болезни и не разрушают дома. Это умные птицы, которые могут запоминать до 725 различных орнаментов, отличать женские лица от мужских на фотографиях и даже уверенно отличать картины Марка Шагала от картин Винсента Ван Гога. Голуби усваивают систематику и приспосабливаются к ней. А задания из тестов на интеллект, где нужно было распознавать предметы в комнатах, они решали быстрее, чем самый умный человек.

И тем не менее с ними борются. Во Франкфурте большинство голубей гнездятся на более чем 300 мостах. Администрация города обшивает их досками, и голубям приходится искать новые места для гнездования, за неимением альтернативы даже на расставленных повсюду шипах, что часто приводит к травмам. Голубей также травят, заживо замуровывают, загоняют в ловушки и забивают до смерти.

Как и многие другие птицы, голуби голодают круглый год. Запреты на кормление усугубляют ситуацию, поэтому голуби едят всё, что могут найти. В том числе вредные отходы.


Голуби нам не враги. Это такие же живые существа как и мы, которые заслуживают уважения.

ΟΧΟΤΑ



20

φωτο: PETA Deutschland e.V.



Только в Германии более четырех миллионов животных становятся жертвами охоты. Лишь немногие охотники готовы говорить открыто о том, что убивают зверей из удовольствия. В основном говорят, что охота — это важный вклад в сохранение природы и видов. Так ли это? Охота необходима, потому что кабаны, олени и косули слишком сильно повреждают деревья и, к сожалению, не хватает естественных хищников. В то же время эти самые природные хищники рассматриваются как конкуренты, и с ними ведется борьба. Было доказано, что за последние двадцать лет в Германии было незаконно убито более тридцати волков. Настоящие цифры могут оказаться куда выше. Но есть и другая причина высокой плотности в дикой природе: многолетние исследования показывают, что чем больше охотятся на кабанов, лис и других животных, тем больше у них потомства. Это также объясняет, почему, несмотря на растущую охоту на кабанов, их популяция увеличивается на протяжении десятилетий.

Есть и третья причина большой численности диких животных: чтобы впоследствии можно было уничтожить больше животных, популяции поддерживаются на искусственном уровне путем круглогодичного кормления. Если взять

молодых свиноматок, такой способ увеличивает вероятность наступления половой зрелости с 30% до целых 70%.

Охотничью справедливость часто трактуют как синоним защиты животных. Но это ошибка. В 1934 году национал-социалисты ввели в Закон об охоте концепцию «германской охотничьей справедливости». Этот закон действует практически в неизменном виде и сегодня. Однако к такой справедливости относятся и методы и обычаи охоты, которые максимально далеки от принципов защиты животных. Животных сгоняют с места и буквально в панике расстреливают во время бегства. Результат: тяжело травмированные животные, которые мучаются до смерти в течение нескольких часов или дней. Согласно исследованиям, лишь одну треть животных расстреливают насмерть во время так называемой загонной охоты. И каждый третий гусь был подстрелен картечью. Кроме того, ежегодно выпускаются и отстреливаются птицы, выведенные специально для охоты. Защита видов? Сплошные небывальщины! Только за 2018/2019 охотничий год, согласно официальной статистике, охотники убили 192000 бурых зайцев, более 6 000 куниц, 1900 куропаток и 8300 хорьков несмотря на то, что их популяции считаются исчезающими.



Зоопарк

22

Фото: Wirestock / AdobeStock

Всё чаще люди сомневаются. Правильно ли запереть животных ради зрелищ?

Зоопарки отвечают сказкой о защите видов. Странно, но большинство из заключенных животных даже не входят в список исчезающих видов. Зоопарки в первую очередь заинтересованы в демонстрации животных, которых любит публика. Разведение животных для сохранения видов — это провал. По мнению экспертов, выведенные животные вряд ли смогут выжить в дикой природе. «Животные, рожденные в искусственной среде зоопарка, недостаточно социализированы, они не усваивают традиции, необходимые для выживания, и довольно часто у них атрофированы важные органы чувств, поскольку они не могут их использовать», — Лаура Зодров из организации «Animal Public». Не говоря уже о том, что необходимо последовательно защищать естественную среду обитания животных. Кроме того, возникают скандалы, связанные с убитыми в зоопарках животными, которые выросли, перестали быть милыми для привлечения публики и превратились в «лишние рты», которые нужно кормить.

И поэтому всё больше людей задумываются о том, оправданы

ли пытки в неволе для сохранения того или иного вида животных. Ответ зоопарков: клетки заменяются пуленепробиваемым стеклом и рвами, бетонные и кафельные стены красят, а на полу местами раскладывается сено и торф. Отмазка для посетителей! Но потребности заключенных не удовлетворяются. Если в дикой природе тигры бродят по территории, занимающей несколько десятков квадратных километров, то в зоопарке им приходится довольствоваться парой квадратных метров. В неволе слоны также не могут совершать ежедневные переходы протяженностью до 17 км. Птицы не могут летать, а медведи — копать ямы. Пингвины и белые медведи страдают от летней жары, львы и газели — от зимнего холода. В неволе любопытство к другим видам и окружающей природе ограничивается собственным видом и глазающими посетителями зоопарка.

Зоопарки — это не ковчеги для вымирающих животных. Они всегда были местом для людских утех. Они лишают животных свободы и приводят к болезням. Поведенческие нарушения выражаются, например, в постоянном вращении головы вперед-назад, хождении по кругу или других повторяющихся движениях.



Цирк

Цирк снова в городе! Вас ждут потрясающие артисты, смешные клоуны и впечатляющие номера с животными. Лошади выполняют самые разнообразные фигуры, словно ведомые магией, хищные кошки прыгают через обручи, а слоны садятся на задние лапы или делают стойку на передних. Но то, что для зрителей — приятный развлекательный вечер, для животных — жизнь в неволе и мучениях.

На арене все выглядит вполне обычно: укротители щелкают пальцами, и лошади делают пируэт. Хлыст в руке не видно. Он просто щелкает в воздухе и не касается животных. Но выступление перед зрителями — это только результат. В процессе дрессировки для подавления воли животного обычно используются крюки, металлические прутья, палки, плети, электрический ток, их лишают пищи. На смену собственным решениям приходит страх перед неминуемым наказанием. Животное готово выйти на арену, если связь между щелч-

ком пальцев или ударом хлыста и возможным наказанием правильная, и требуемый трюк выполнен. После представления зрители расходятся по домам, а животных запирают обратно в клетки. Большую часть своей жизни они проводят на площади всего в несколько квадратных метров. Некоторые сидят на цепи. У многих «цирковых животных» развиваются поведенческие расстройства, так называемые зоопсихозы. Слоны и лошади, например, вертят головой вперед-назад (так называемое мотание), чтобы сменить постоянную картинку перед глазами

Во многих странах начинают противодействовать. Однако, к сожалению, в основном это касается запрета экзотических животных, таких как слоны и большие кошки. Но лишение свободы остается лишением свободы, а боль остается болью. Неважно, кого это касается — зебры или лошади, слона или ламы, собаки или льва. Все животные испытывают страдания. Километровые переходы по территории, социальные контакты с сородичами и жизнь без систематической жестокости, принуждения и деградации возможны только на свободе.

Опыты над животными



26

Фото: SOKO Tierschutz e.V. / Cruelty Free International

Согласно §7 Закона о защите животных, эксперименты на животных — это «вмешательство или лечение в экспериментальных целях животных, если они могут повлечь за собой боль, страдания или вред для этих животных». Тот факт, что в Законе о защите животных рассматривается этот вопрос, предполагает, что государство будет заботиться о животных. Но в целом следует различать «домашних» и «сельскохозяйственных» животных. «Домашние животные» пользуются в Германии относительно высоким уровнем защиты. Однако, когда речь идет о «сельскохозяйственных животных», таких как свиньи на откорме, куры-несушки или даже лабораторные животные, Закон о благополучии животных не предоставляет защиту. Потому что прежде всего стоят капитал и, конечно, свобода исследований.

Поэтому животным можно причинять практически любые страдания без какой-либо медицинской пользы. На самом деле около 50% экспериментов на животных проводятся для (по определению) бесцельных фундаментальных исследований. В данном случае основное внимание уделяется просто расширению знаний исследователей. Применимые

результаты — не приоритет. Пример: кто задохнется быстрее? Мышь или голый землекоп?

Но даже в тех экспериментах, где можно предположить определенную научную пользу, всегда возникает вопрос, можно ли переносить полученные результаты на человека. Например, при разработке лекарств. Тем не менее 92% активных фармацевтических ингредиентов не утверждаются несмотря на обширные испытания на животных из-за неожиданных побочных эффектов в ходе клинических испытаний на людях. Человек — это не мышь и не кошка. Медицинские ассоциации всего мира уже несколько десятилетий выступают против экспериментов на животных с научной точки зрения. Но из-за традиций и карьеры люди продолжают придерживаться этой устаревшей, смертельно опасной модели, которая также опасна для людей.

Только в Германии в 2019 году более 2,9 миллионов мышей, крыс, кроликов, собак, кошек, рыб, обезьян и других животных подверглись насилию и были убиты в ходе экспериментов на животных для получения лекарств, чистящих средств, химикатов, красок, кремов, косметики и многого другого.

Окружающая среда



28

Фото: Robert/AdobeStock

Животноводство неразрывно связано с масштабным загрязнением окружающей среды и нерациональным использованием ресурсов. Например, на одно яйцо тратится около 200 литров воды, а на 1 кг говядины — целых 15 400 литров. Кроме того, образуется огромное количество фекалий, которые отравляют почву и грунтовые воды. Выхлопные газы также представляют собой проблему — не только от самих животных, но и от транспортировки кормов, значительная часть которых импортируется. Последующая продукция также транспортируется по всему миру. Так что яичный порошок в вашем бисквите вполне может приехать из Бразилии.

«Ради вашего тофу уничтожаются тропические леса», — так часто говорят. Но соя для тофу, потребляемая в Европе, и выращивается почти исключительно в Европе. Например, в Италии, Франции, Румынии или Германии. Фактически 90% мирового урожая сои идет на корм животным. И тропические леса действительно вырубаются ради этих кормов или даже под пастбища.

Оксфордский университет провел сенсационное исследование о том, какой тип питания принесет наибольшую пользу планете и ее жителям к 2050 году — его срав-

нивают с эталонным сценарием, основанным на прогнозе Организации Объединенных Наций о развитии наших потребительских привычек. Первая рассмотренная диета основана на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): определенное количество фруктов и овощей, меньше красного мяса. Вторая диета — вегетарианство, то есть без употребления продуктов убитого животного. Веганство предусматривает отказ от всех продуктов животного происхождения, это третья диета. Результат: одна треть (35%) всех выбросов парниковых газов связана с нашим питанием, и около 80% из них приходится на животноводство. Если бы все следовали рекомендациям ВОЗ, можно было бы предотвратить 29% выбросов парниковых газов, связанных с питанием. Если бы все люди питались по вегетарианским принципам то снижение было бы значительно больше — 63%. Однако наибольшего эффекта можно добиться, если все будут придерживаться веганской диеты, поскольку тогда выбросы можно сократить на 70%.

Мы уже видим последствия изменения климата (уменьшение плодородности земель, снижение уровня грунтовых вод, голод, природные катастрофы, войны...).

Массовый голод



30

Фото: Khaled Abdullah/Reuters/AdobeStock

ПОД

В настоящее время в мире около 8 миллиардов человек. По данным организации «Welthungerhilfe», около 2 миллиардов из них недоедают, 811 миллионов человек голодают, еще 41 миллион живут на грани голода, и, по данным «Oxfam», 11 человек умирают от голода каждую минуту. Тем не менее наше сельское хозяйство может прокормить около 15 миллиардов человек. Так почему же в мире вообще есть голод?

Бедность, войны, стихийные бедствия, коррумпированные правительства, покупка земли и источников воды крупными корпорациями, выращивание культур для производства биотоплива, финансовые спекуляции на ценах на продовольствие или прогрессирующее изменение климата — вот причины голода. И, конечно, одно часто обуславливает другое. Другая причина заключается в потреблении продуктов животного происхождения. Все больше людей едят больше мяса. В Гер-

мании, кажется, что потребление мяса снижается, но в мире картина иная. Чем больше животных выращивается ради мяса, молока или яиц, тем больше корма необходимо выращивать. По данным Форума современного сельского хозяйства (Forum Moderne Landwirtschaft) 61,8% пахотных земель Германии используется для выращивания кормов для животных и лишь 21% используется непосредственно для производства продуктов питания для людей. Но даже этого недостаточно. Во всем мире пастбища и, прежде всего, пахотные земли используются для того, чтобы прокормить так называемых «сельскохозяйственных животных». Например, 90% мирового урожая сои и около 70% мирового урожая пшеницы уходит на корм животным. Мелкие фермеры все чаще теряют свои земли и, следовательно, средства к существованию из-за жажды мяса. Тогда они беднеют, не могут покупать еду и голодают. Кроме того, использование животных абсолютно неэффективно. В среднем, для производства одной животной калории требуется около семи растительных калорий. Таким образом, одно и то же количество растительной пищи может прокормить значительно больше людей.

Здоровье



Часто можно услышать, что теперь не разберешься, что полезно, а что нет. «Ученые» меняют свое мнение каждые несколько месяцев. Нас просто швыряют туда-сюда от всеядности к веганству, от веганства к вегетарианству, от вегетарианства к флек-

ситарианству и обратно к всеядности. Вот уже и яйца есть опасно для жизни, а вот они жизненно необходимы. Иногда молоко полезно, а иногда вызывает заболевания. Понятно, что в какой-то момент вы сдадитесь...

В большинстве случаев представители СМИ читают только выдержки из исследований и часто делают неправильные выводы. Кроме того, не все исследования качественно сопоставимы. Вы окончательно перестаете что-либо понимать, когда в вашем собственном кругу друзей появляется, к примеру, всеядный спортсмен и упитанный веган. Естественно, существует множество факторов, которые играют роль в здоровом образе жизни, и каждый организм реагирует на них по-разному. Конечно, никто не станет всерьез утверждать, что сигареты полезны для здоровья только потому, что

Йоханнес Хестерс дожил до 108 лет, будучи курильщиком, а его собственный некурящий дедушка умер в 80 лет.

Если сосредоточиться только на питании и оставить в стороне такие факторы, как наследственные заболевания или занятия спортом, то можно с чистой совестью утверждать, что цельнозерновая веганская диета оптимальна для нас, людей. Цельное питание означает: есть не только веганские готовые блюда и чипсы. Питание должно состоять в основном из овощей, бобовых, орехов и семечек, цельного зерна и фруктов. И всегда пробуйте новые ингредиенты! Таким образом можно предотвратить многие заболевания. Например, высокое кровяное давление и другие сердечно-сосудистые заболевания, диабет, болезнь Крона, нейродермит, астму и т. д., а также облегчить или вылечить уже имеющиеся заболевания. Кроме того, веганская диета оказывает профилактическое действие в отношении многих видов рака. В недавнем исследовании Оксфордского университета содержится вывод: Если бы население планеты перешло на веганскую диету, это позволило бы предотвратить 8,1 миллиона смертей, связанных с питанием, каждый год.

Подробнее Информация

Документальные фильмы

- Dominion (YouTube)
- Скотозаговор (Cowspiracy, Netflix)
- Морской заговор (Seaspiracy, Netflix)
- Без особых происшествий - био-мясники по соседству (Keine besonderen Vorkommnisse – Der (Bio-) Schlachter von nebenan, YouTube)
- Крики от боли в газе (Schmerzenschreie im Gas, YouTube)
- Херрманнсдорфер - ложь в сказочной био-стране (Herrmannsdorfer - Lügen im „Biomärchenland“, YouTube)
- Как на самом деле живут экологически чистые куры? (Wie leben Biohennen wirklich? YouTube)
- Мех: Жизнь лисы — Мир из стали (Ein Fuchsleben – Welt aus Stahl, YouTube)
- Мех: Смертельные муки в газе (Todeskampf im Gas, YouTube)
- Ангелы милосердия — фронт освобождения животных (Angels of Mercy – Animal Liberation Front, YouTube)
- Сородич (Der Artgenosse, YouTube)
- 101 причина, чтобы стать веганом (101 Reasons To Go Vegan, YouTube)
- Речь, изменившая жизнь (Eine lebensverändernde Rede, YouTube)
- Что такое здоровье (What The Health, Netflix)
- Вилки вместо ножей (Gabel statt Skalpell, Netflix)

- Переломный момент (The Game Changers, Netflix)
- Веганство вредит здоровью (Vegan is ungesund, YouTube)

Сайты

- nirrosenfeld.de
- ariwa.org
- soko-tierschutz.org
- stadtaubenprojekt.de
- offensive-gegen-die-pelzindustrie.net
- veganstart.de
- veganuary.de
- petazwei.de/einkaufsguide
- happycow.net

Книги

- Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь (доктор М. Грегер)
- Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows (доктор М. Джой)
- Vegan-Klischee ade! (N. Rittenau)
- Aus Liebe vegan (K. Ehret & M. Vögler-Mallok)

Рецепты

- Kochen ohne Knochen – Das OX-Kochbuch (U. Herzer & J. Hiller)
- Vegan für Faule (M. Kintrup)
- Vegan Low Budget (N. Rittenau & S. Copien)
- Vegan kochen für alle (B. Moschinski)

- The Lotus and the Artichoke: Vegane Rezepte eines Weltreisenden (J. P. Moore)
- Vegan. Tut gut – schmeckt gut. (J. Eckmeier)
- La Veganista: Lust auf vegane Küche (N. Just)
- Vegan Super Easy: Gut essen für alle (I. Lauber)
- Vegan lecker lecker (M. Pierschel)
- Veganomicon: Das ultimative vegane Kochbuch (I. C. Moskowitz)
- Lebensfreude – vegan bringt Freude ins Leben – Herzhafte Gerichte (C. Goeb-Kümmel)
- Schlemmen for Future: Rezepte für die klimafreundliche Pflanzenküche (M. Bachmann)
- Hier kocht Alex – vegan satt (A. Flohr)
- Jackfruit (Т. Глэссиг)
- zuckerjagdwurst.com
- veganwelt.de (P. Митсам)
- freevegan.de/unsere-e-books/ (Ютта и Штефан)
- biancazapatka.com/
- Immer schon vegan (К. Зайзер)



DON'T CLOSE YOUR EYES.

WATCH DOMINION ON YOUTUBE

youtube.com/watch?v=LQRAfjyEsko



Kuli'Alma
Israeli kitchen

*Eine friedliche Welt beginnt bei dir!
Beginne deine vegane Reise noch heute unter:*

www.probiers-vegan.de

ZEIL-KITCHEN
RESTAURANT - CAFE - BAR



NANA
Express
Sandwiches

