



ŚWIAT NA TALERZU



**CZYLI JAK DIETA WPŁYWA
NA ŚRODOWISKO?**

ŚWIAT NA TALERZU

Czy wiesz, że do wyprodukowania jednego mięsnego hamburgera potrzeba nawet 2300 litrów wody? Niestety, produkcja zwierzęca wiąże się z nieefektywnym wykorzystaniem wody, mimo tego, że jest ona zasobem ograniczonym. Ogromne ilości potrzebne do nawadniania upraw na paszę dla bydła sprawiają, że rosnąca popularność diet wegańskich i wegetariańskich naprawdę cieszy. Woda nie jest zresztą jedynym problemem. Jak jeszcze dieta wpływa na środowisko? I co musimy wiedzieć o diecie wege?



Fot. Unsplash: Ali Inay

DIETA A ŚRODOWISKO

Woda

Jak się okazuje, produkcja zwierzęca odpowiada aż za 70% światowego zużycia wody słodkiej! Dlatego, zdaniem ekspertów, jeśli nie zmienimy diety, ziemskie zasoby słodkiej wody nie wystarczą do wyżywienia kolejnych pokoleń. Rozwiązaniem ma być dieta roślinna. Pod względem kalorii ślad wodny produktów roślinnych jest bowiem zdecydowanie mniejszy od produktów zwierzęcych.

Średni globalny ślad wodny produktów, na ich 1 kilogram, wynosi około:



Wołowina - 15400 l



Kukurydza - 1222 l



Wieprzowina - 5990 l



Jabłka - 822 l



Ser - 5060 l



Ogórek - 350 l



Soja - 2145 l



Ziemniak - 290 l



Zboże - 1827 l



Salata - 240 l



Zużycie wody w przeliczeniu na kalorię wołowiny jest 20 razy większe niż zużycie wody w przeliczeniu na kalorię zbóż i warzyw skrobiowych.

*Dane pochodzą ze strony www.waterfootprint.org, na której można znaleźć więcej informacji o śladzie wodnym spożywanych produktów.

PRAKTYCZNY PORADNIK

Świat na talerzu - czyli jak dieta wpływa na środowisko?

Zanieczyszczenie

Choć zużycie wody ma dramatyczny wpływ na środowisko, problemów jest więcej. Na każdym etapie produkcji żywności można wskazać wiele czynników, które sprawiają, że nasz jadłospis tworzy ślad węglowy. Jest to konsekwencją m.in. dominującego w Polsce konwencjonalnego systemu gospodarowania, który w praktyce oznacza, że głównym celem rolnictwa jest intensyfikacja produkcji, bez uwzględnienia kosztów środowiskowych.



Fot. Unsplash: Megan Thomas

Właśnie intensyfikacja i koncentracja produkcji doprowadziły do zwiększenia udziału rolnictwa w emisji gazów cieplarnianych. Wpływ na emisję ma także rosnące zużycie nawozów, pestycydów, paliwa oraz spalanie resztek pożywnych.

Udział sektora rolnego w emisji gazów cieplarnianych w 2018 r. wynosił 8%. Rolnictwo było odpowiedzialne za 10% emisji pyłu PM10 oraz po 14% emisji lotnych związków niemetalowych i pyłu zawieszonego (TSP), czyli wszystkich aerozoli. Odnotowano też bardzo duży poziom emisji amoniaku, który wynika z nieracjonalnej gospodarki nawozami naturalnymi odpowiadającymi za 79% emisji tego związku.

DOBROSTAN ZWIERZĄT

Produkcja mięsa stanowi problem nie tylko ze względu na środowisko, ale też warunki, w jakich są hodowane przemysłowo zwierzęta. Wszystko przez ekonomię. Hodowla ma bowiem przynieść jak największy zysk i to jemu podporządkowane są stosowane na fermach praktyki. Przede wszystkim więc chów opiera się na koncentracji dużej liczby zwierząt w jednym miejscu, często w ciasnych klatkach. By zwierzęta się nie raniły, a więc by nie dochodziło do strat, obcinane są ich dzioby i pazury. Działacze na rzecz praw zwierząt krytykują też natychmiastowe oddzielanie młodych od matek oraz selektywną reprodukcję, która prowadzi do upośledzeń i deformacji, oraz powoduje cierpienie zwierząt.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, poznaj polskie organizacje, które działają na rzecz praw zwierząt i podejmują problemy hodowli przemysłowej. Wiele z nich tworzy petycje oraz organizuje inne wydarzenia, które mają na celu poprawę sytuacji zwierząt. Może zechcesz się w coś zaangażować.

- **Otwarte Klatki**
- **Fundacja Viva!**
- **Stop fermom**
- **Klub Gaja**
- **Stowarzyszenie Empatia**
- **Tara**





DOŁĄCZ DO WEGE REWOLUCJI

Od kilku lat można w Polsce zauważyć nie tylko spadkową tendencję w spożyciu mięsa, ale też wzrost popularności diet wegetariańskiej i wegańskiej, a co za tym idzie, także roślinnych zamienników produktów odzwierzęcych.

Z badań przeprowadzanych w maju 2019 r. za zlecenie RoślinnieJemy wynika, że 6,6% Polaków powyżej 18 roku życia jest na diecie wegetariańskiej, 1,8% na wegańskiej, a prawie 4% badanych ograniczało spożycie mięsa do ryb w ciągu poprzedzającego badania miesiąca. W grupie konsumentów w wieku 18-24 lat rezygnację z mięsnych posiłków zadeklarowało 21,7% badanych.

Wegańskie produkty coraz liczniej pojawiają się w supermarketach, dyskontach, a nawet w nie-

wielkich sklepach osiedlowych. Dziś, ze względu na wzrost zainteresowania konsumentów, nie tylko rośnie liczba przedsiębiorstw produkujących wegańskie produkty, ale roślinne zamienniki wprowadzają do swojej oferty nawet firmy słynące z przetwórstwa mięsa, jak **Sokołów**. Mamy też pierwszą w Polsce mleczarnię, która zrezygnowała z produkcji nabiału na rzecz roślinnych odpowiedników – m.in. roślinnych śmietan, deserów oraz napojów – to **Jogurty Magda**.

Bezmięśny - u tego producenta roślinnych alternatyw dla mięsa znajdziesz m.in. pepperoni, szynki, parówki, kabanosy lub żeberka

Dobra Kaloria - oferuje klopsy, kiełbaski czy dukaty

GoPlant - roślinne zamienniki dla wołowiny oraz kurczaka

Wege Siostry - oferują roślinne odpowiedniki nabiału - sery oraz masła wytwarzane z orze-

chów nerkowca i nasion słonecznika

Rośleko - w ich ofercie znajdziesz napoje tworzone z płatków jaglanych, ryżu jaśminowego i orzechów nerkowca, sprzedawane w szklanych butelkach

Me Gusto - firma produkująca głównie wegańskie sody

POZNAJ FAJNE PRODUKTY



Co ważne, wśród wielu dostępnych wegańskich oraz wegetariańskich produktów spożywczych na polskim rynku znajdziesz m.in. takie, które posiadają oznaczenie V-Label. Gwarantuje ono, że produkt nie zawiera żadnych składników pochodzenia zwierzęcego, a podczas produkcji zastosowano odpowiednie standardy.

Wiarygodnych i rzetelnych znaków, które informują o tym, że produkt jest wegański, jest na rynku więcej. Inne, na które warto zwrócić uwagę to:



Informuje, że produkt jest w 100% wegański i wolny od składników roślinnych pochodzących z upraw genetycznie modyfikowanych.



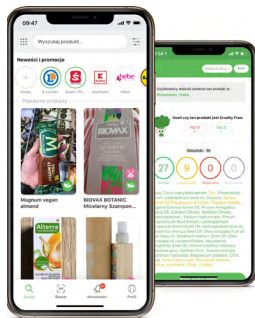
Informuje, że produkt jest w 100% wegański i wolny od składników roślinnych pochodzących z upraw genetycznie modyfikowanych.



Informuje, że produkt nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego i że zwierzęta nie są objęte żadnym procesem produkcyjnym ani testowym.



Informuje, że produkt nie był testowany na zwierzętach oraz nie posiada żadnych składników pochodzenia zwierzęcego i odzwierzęcego.



Veggie

Bardzo pomocna w weryfikacji produktów jest aplikacja mobilna **VEGGIE**. Jest ona wegańską bazą produktów, a jednocześnie innowacyjnym narzędziem pomagającym w analizie składu produktu, weryfikacji, czy jest on wegański oraz sprawdzeniu, gdzie można go kupić.



Fot. Unsplash: Jonathan Borba

W Polsce zwiększa się również liczba wegańskich i wegetariańskich barów i restauracji przygotowujących dania oparte na kuchni roślinnej. Część z nich znajdziesz w [Spacerowniku](#). Warte uwagi są także lokalne inicjatywy, które informują o wege lokalach w danym mieście na Facebooku – jak Wege Kraków, czy Wege Warszawa.



Czy wiesz, że wrocławski bar **Vega** był pierwszym w Polsce barem serwującym wyłącznie wegetariańskie posiłki? Powstał w 1987 roku, a od 2013 jest już w 100% wegański.

JAK ZDROWO JEŚĆ WEGE?

Całkowita rezygnacja z produktów pochodzenia zwierzęcego w diecie pozwala zaoszczędzić 21% wody. Nie da się więc ukryć, że diety wegańska i wegetariańska, zwłaszcza te oparte o produkty pochodzące z ekologicznych upraw, są korzystne dla środowiska. Wiele badań potwierdza także ich korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Co jednak ważne, dieta musi być odpowiednio zbilansowana. Co to znaczy?

Każda dieta, żeby być zdrową, musi dostarczać organizmowi składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach. O czym nie możemy zapominać przy diecie wege?

TWOJA CHECKLISTA W DIECIE WEGE



BIĄŁKO

- Znajdziesz je w nasionach roślin strączkowych, produktach sojowych typu tofu oraz produktach zbożowych, orzechach, nasionach i pestkach.
- Przy diecie wegetariańskiej dobrym źródłem białka będą także jajka.



ŻELAZO

- Znajdziesz je w komosie ryżowej, amarantusie, pełnoziarnistych produktach zbożowych, otrębach, zielonych warzywach, suszonych figach, morelach, nasionach roślin strączkowych, pestkach i orzechach.
- Dla zwiększenia wchłanianości żelaza w diecie warto uwzględnić także produkty bogate w witaminę C, jak papryka czerwona, natka pietruszki, warzywa kapustne i cytrusy.



WITAMINA B12

- Wegetarianie znajdują ją w mleku i produktach mlecznych oraz jajkach.
- Weganie mogą skonsultować z lekarzem jej suplementację.



W 2019 r. portal [HappyCow.com](#) opublikował ranking 10 najbardziej przyjaznych weganom miast na świecie. Warszawa znalazła się na 7 miejscu w rankingu z 47 lokalami wegetariańskimi oraz z 122 miejscami przyjaznymi wegetarianom. Na portalu znajdziesz informacje o pobliskich wege lokalach wraz z ich recenzjami i ocenami. Możesz sprawdzić także te za granicą.

PRAKTYCZNY PORADNIK

Kupuj lokalnie - czyli dlaczego warto wspierać rolników i jeść zdrowo?

DOBRE WEGE PRZEPISY

Niezależnie od tego, czy dopiero chcesz spróbować diety roślinnej, czy też jesteś na niej od lat, zawsze może Ci się przydać garść kulinarnych inspiracji.

Świetne wege przepisy znajdziesz m.in. tu:



Jadłonomia
Rozkoszny
ErVegan
Qmam Kaszę



Fot. Unsplash: Joseph Gonzalez

Gotując, warto pamiętać o wegańskich zastępnikach. Zamiast jajek w wypiekach świetnie sprawdza się siemię lniane, a zamiast sera żółtego do posypania makaronu możesz wykorzystać płatki drożdżowe nieaktywne. Zamiast masłem, chleb możesz posmarować awokado, a zamiast mięsa użyć granulatu lub kostkę sojową, tempeh, czy seitan. Kiedy zaś masz ochotę na tradycyjne mięsne lub rybne danie, wpisz w wyszukiwarkę jego nazwę z dopiskiem „wege”. Wege flaczki z boczniaków, wege rybę z selera, wege śledzie z bakłażana i wiele innych przysmaków znajdziesz także na polecanych przez nas stronach z przepisami.

Więcej w temacie żywności przeczytasz w naszych pozostałych poradnikach:



PRAKTYCZNY PORADNIK

Świat na talerzu - czyli jak dieta wpływa na środowisko?

Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa, po to, by świat, w którym żyjemy stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

Dołącz do nas! Stań się częścią czegoś fajnego. Włącz się w kampanie, akcje uliczne, zbieraj z nami podpisy, prowadź zajęcia z młodzieżą.



ekonsument.pl/dolacz

Wspieraj nas! Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.



ekonsument.pl/wesprzyj

Jeżeli masz pytania - napisz do nas:
info@ekonsument.pl



ekonsument.pl



facebook.com/kupujodpowiedzialnie



instagram.com/kupujodpowiedzialnie



Współfinansowane
przez Unię Europejską



FUNDACJA
DRZEWO I JUTRO

**OUR FOOD
OUR FUTURE**

WE ARE HUNGRY FOR JUSTICE



DEVELOPMENT EDUCATION AND AWARENESS RAISING
supporting global change

Publikacja powstała w ramach projektu „Our Food. Our Future” współfinansowanego ze środków Fundacji „Drzewo i Jutro” oraz Unii Europejskiej. Za treść publikacji odpowiada Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie. Poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.



Narodowy Instytut Wolności
Centralny Rezerwa Społeczności Obywatelskiej



Program Rozwoju
Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018-2030
PROO

Publikacja powstała w ramach projektu finansowanego ze środków otrzymanych z NIW-CRSO w ramach Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO.