

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

**Rostlinná strava a trvale udržitelný
rozvoj na pozadí
sociální práce**

Eliška Rozsivalová

Katedra jazyků

Vedoucí práce: Mgr. Michal Pařízek

Studijní program: B7508 Sociální práce

Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Rostlinná strava a trvale udržitelný rozvoj na pozadí sociální práce napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze dne 10. 6. 2015

Eliška Rozsivalová

Bibliografická citace

ROZSÍVALOVÁ, Eliška. *Rostlinná strava a trvale udržitelný rozvoj na pozadí sociální práce*. Praha, 2015. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Evangelická teologická fakulta, katedra pastorační a sociální práce. Vedoucí práce Michal Pařízek.

Anotace

Tato práce se zabývá alternativními směry stravování, jako jsou vegetariánství a veganství. Snaží se poukázat na výhody těchto životních stylů z hlediska jejich důležitosti pro trvale udržitelný rozvoj naší planety. Uchopuje definici sociální práce ve svém širším globálním pojetí. Zaměřuje se na přesah sociální práce jako společenskovedního oboru a jejích možnostech zasahovat do zachování životního prostředí. Zabývá se vztahem sociální práce a trvale udržitelného rozvoje a jejich významem pro životní prostředí. Charakterizuje pojem ekologická stopa jako ukazatel míry dopadu aktivit jednotlivce na životní prostředí. Kriticky hodnotí environmentální důsledky konvenčního zemědělství. Část práce se věnuje konkrétním příkladům organizací v oblasti alternativního stravování v praxi na území České republiky.

Klíčová slova

Vegetariánství, veganství, životní styl, sociální práce, trvale udržitelný rozvoj, životní prostředí, konvenční zemědělství

Summary

The thesis deals with alternative diets such as vegetarianism and veganism. It aims to highlight the advantages of these lifestyles in terms of their importance to sustainable development. The thesis explains the global definition of social work. It focuses on social work and its potential to interfere with the protection of the environment. It deals with the relationship between social work and sustainable development and its environmental importance. It describes the concept of the ecological footprint as an indicator of the impact of individual's activities on the environment. It critically evaluates the environmental impacts of conventional farming. The major part of the thesis focuses on specific examples of organizations in the field of alternative diets in the Czech Republic.

Keywords

Vegetarianism, veganism, lifestyle, social work, sustainable development, environment, conventional farming

Poděkování

Děkuji Michalovi Pařízkovi za ochotné vedení této bakalářské práce a přátelskou pomoc při výběru tématu. Velký dík patří Martinovi za jeho nekonečnou trpělivost a veškeré rady. Ze srdce děkuji za všechnu oporu své mamce Elišce, která je pro mě tou nejdůležitější osobou a při mém studiu mě vždy podporovala, jak nejvíce mohla.

Obsah

1	Různá pojetí sociální práce	10
1.1	Sociální práce v České republice	10
1.2	Mezinárodní definice sociální práce	10
2	Trvale udržitelný rozvoj	12
2.1	Klíčové dokumenty	12
2.2	Koncept trvale udržitelného rozvoje	14
2.3	Model 5 P	15
3	Vymezení pojmu vegetariánství	16
3.1	Definice vegetariánství	16
3.2	Dělení vegetariánů	17
3.3	Propojení vegetariánství a sociální práce v praxi	18
3.3.1	Mlsná kavka	18
4	Veganství	20
4.1	Důvody vedoucí k veganství	21
4.2	Zdravotní výhody veganského stravování	22
4.3	Hodnocení veganství z pohledu kritiků	22
4.4	Sociální nevýhody veganského stravování	23
4.5	Veganské organizace	25
4.5.1	Farma Naděje Dobrovítov	25
4.5.2	Food Not Bombs („Jídlo místo zbraní“)	26
4.5.3	Social Workers for Animals	28
5	Environmentální důsledky živočišné produkce	30
5.1	Časté mýty o živočišné produkci	31
5.1.1	Živočišná produkce mléka	31
5.1.2	Bio chovy	32
5.1.3	Mořský rybolov	33
5.2	Dopady živočišné stravy na životní prostředí	34
5.2.1	Produkce krmiva	34
5.2.2	Spotřeba vody a půdy	35
5.2.3	Pěstování sóji	37
5.2.4	Další aspekty zemědělství	38
6	Ekologická stopa	40
	Závěr	42
	Použité zdroje	44
	Literatura	44
	Legislativa	45
	Internetové zdroje	46
	Seznam zkratk	51
	Seznam grafů	52
	Příloha	52

Úvod

Tato práce je věnována propojení alternativních směrů stravování a trvale udržitelného rozvoje¹ v kontextu sociální práce. Ambicí této práce není uchopení tématu v celé šíři. Za cíl si klade seznámení s uvedenou problematikou a jejími nejdůležitějšími aspekty ve smyslu zachování životního prostředí na základě svobodné formy stravování bez masa (vegetariánství) a dalších živočišných produktů (veganství). Cílem práce je poukázat na prospěšnost rostlinné stravy z hlediska jejího environmentálního dopadu na udržitelný způsob života. Jelikož se jedná o zatím poměrně nezmapované téma v souvislosti se sociální prací, existuje málo zdrojových dokumentů z této konkrétní oblasti. V odborné literatuře z oboru sociální práce jsou zmínky věnované vegetariánství či veganství velmi vzácné.

Konzumace jídla představuje neodmyslitelně významnou součást našeho každodenního života. Přisunem tolik důležité energie z potravin pro fungování lidského organismu nezískáváme pouhé zdravotní benefity, či nevýhody pro naše tělo. Vliv toho, co jíme, má významný dopad na celkový vývoj společnosti a životní prostředí. Náš přístup k jídlu ovlivňuje svět. Ať už vědomě, či nevědomě, podílíme se na spoluutváření života celé planety a dostupnosti jejích zdrojů.

Do jaké míry může každý jedinec ovlivnit ochranu životního prostředí, to je na rozhodnutí, a z toho plynoucí zodpovědnosti, každého z nás. Proto pokládám za důležité klást si otázku, jak udržitelná je dnešní živočišná produkce z hlediska dopadu na životní prostředí.

Jednotlivec, tím co jí, neovlivňuje pouze své osobní zdraví a duševní pohodlí. V případě, že konzumuje maso, mléčné výrobky a další živočišné produkty, zasahuje svým chováním i do života zvířete, které bylo využité k výrobě konkrétní potraviny či výrobku. Vegetariánství a veganství nejsou pouhým stravovacím způsobem, jedná se o celkový životní styl lidí, jejichž základ tvoří filosofické, etické, ekologické, náboženské, zdravotní, sociální a další hodnoty. Motivace, vedoucí k rozhodnutí stát se vegetariánem či veganem může být značně individuální. Přesto se mnohé z výše uvedených důvodů často prolínají a navzájem doplňují.

¹ Anglicky sustainable development.

Snahou velké části lidí stravujících se alternativně je ohleduplný, zdravý a plnohodnotný životní styl.

Přijetí jednoho z alternativních směrů stravování chápeme jako jednání založené na nelhostejnosti vůči utrpení zvířat z etického hlediska. Z ekologického hlediska, kterému se celá práce převážně věnuje, je blízká zejména ochrana životního prostředí s čímž se pojí snaha o udržitelnost². Ze sociálního hlediska představuje rovný vztah člověka ke zvířeti.

V centru zájmu sociální práce stojí člověk (klient) jako výjimečná individualita. Snahou této profesní disciplíny je pomáhat tam, kde lze mluvit o zlepšení kvality života lidí, a tím i celé společnosti. Domnívám se, že se vnímání a učení soucitu nemusí týkat pouze lidských jedinců, ale i živočichů stejně schopných cítit bolest a utrpení. Přijetí životního stylu, který nevyužívá živočišné produkty nejen ve stravě k uspokojení vlastních potřeb, může vést k eticky ohleduplnějšímu způsobu života vzhledem ke zvířatům využívaným na potravu, ale i přírodě jako celku, jíž jsme součástí.

První seznámení a probuzení mého zájmu o udržitelný rozvoj nastalo před třemi lety během studijního pobytu v rámci intenzivního programu „IP SoS !“³ v belgickém Gentu. Společnou prací zúčastněných studentů bylo vytvoření myšlenkových map, které by mohly pomoci řešení hledání trvale udržitelného rozvoje. Jednou z mnoha snah aktivního belgického přístupu k této problematice bylo vyhlášení čtvrtků bez konzumace masa, do kterého se studenti mohli taktéž dobrovolně zapojit. I takový čin může být malým krokem ke snížení nadměrné spotřeby masa a nenásilně upozorňovat na důležitost šetření přírodních zdrojů.

Vztah sociální práce s myšlenkou udržitelného rozvoje má pro moderní společnost a její budoucnost velký význam ačkoli se může zdát jako těžko uchopitelný. Ve svých tématech a cílech se podobají a vzájemně propojují. Sociální práce funguje jako jeden z nástrojů, který vytváří praktický kontext trvale udržitelného rozvoje.

Obor sociální práce ve svém širším pojetí pečuje o blahobyt všech a stejně jako udržitelný rozvoj usiluje o dosažení udržitelné kvality života. Propojení sociální práce a alternativních směrů stravování však nemá zatím na území České republiky

² Anglicky sustainability.

³ IP SoS ! Intensive Program Social Work and Sustainability 2012.

velké zastoupení. I přesto má aktivita pár jedinců ubírajících se touto cestou smysl a velkou hodnotu pro společenský vývoj. V práci je proto věnovaný prostor také organizacím a podnikání sociálních firem, které vyvíjejí snahu ubírat se udržitelným směrem na základě volby pro rostlinnou stravu.

1 Různá pojetí sociální práce

K vysvětlení sociální práce ve svém širším kontextu se nejprve zaměřím na situaci v České republice a následně i na mezinárodní pojetí sociální práce. Toto uvedení poslouží k lepšímu pochopení propojení sociální práce a trvale udržitelného rozvoje

1.1 Sociální práce v České republice

Sociální práce (SP) je společenskovední disciplína i oblast praktické činnosti, která je součástí moderní (industriální) společnosti. Cílovou skupinu tohoto oboru představuje jednotlivce, skupina či komunita, dále pak i lokalita a region. SP pomáhá lidem, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením a nachází se v obtížné životní situaci. Podporuje je ve zvládnání schopností a zaměřuje se na ovlivňování jejich prostředí skrz vzájemnou spoluúčasť. Ačkoli je výkon praxe sociálních pracovníků ovlivňován zejména sociální legislativou, nejde o pouhé „právníky“ klienta a jeho problémů. Důležitý je pro SP základ znalostí i z ostatních sociálních věd, její pojetí nemusí být vnímáno pouze jako pomoc potřebným. SP reaguje na změny ve světě spolu s přeměnou hodnot společnosti, což zároveň ovlivňuje vývoj jejího směřování. V úloze SP je snaha o celkové zlepšování lidského života.⁴

Nejednoznačné vnímání SP v české společnosti vede k představám, které tuto profesi okleštěně pojmají pouze jako administrativní práci ve výkonu sociálních služeb. V širším pojetí však můžeme na SP nahlížet jako na různorodou profesi a obor, který pro svou činnost uchopuje i riziko globálních problémů jako je např. ohrožení životního prostředí.

1.2 Mezinárodní definice sociální práce

Ačkoli se s termínem mezinárodní sociální práce (MSP) v českém prostředí běžně nesetkáme, je vykonávána po celém světě. Soubor jejích metod pochází z různých států, které ovlivňují SP i v Evropě. Mezi její hodnoty patří globální spravedlnost

⁴ MATOUŠEK, Oldřich. *Encyklopedie sociální práce*, s. 166-168.

a rovnost, respekt k různým kulturám, tradicím, náboženstvím, smysl pro osobní odpovědnost za rozvoj, formulované postoje k hladu a chudobě ve světě a snaha o zlepšování světové bezpečnosti. Z ekologické perspektivy vnímá MSP boj proti ekologické krizi skrz sociální, ekonomické a politické změny. Ze sociálního hlediska klade důraz na udržitelnost, participaci, sociální integraci, lidská práva a základní svobody. MSP se zaměřuje na pomoc lidem v rozvojových státech. Právě globální problémy mají lokální dopady a vliv i na náplň MSP.⁵

Celosvětová organizace Mezinárodní federace sociálních pracovníků IFSW (The International Federation of Social Workers) definuje MSP jako globální profesi. Georgievová ve své bakalářské práci uvádí vlastní překlad mezinárodní definice sociální práce vydané IFSW.⁶

„Sociální práce je profese založená na praxi, je zároveň i akademickou disciplínou, která prosazuje společenskou změnu a rozvoj společnosti, společenskou soudržnost, zplnomocňování a zrovnoprávnění lidí. Principiálními opěrnými body sociální práce jsou sociální spravedlnost, lidská práva, kolektivní odpovědnost a respekt k rozdílnostem. Podporována mnoha teoriemi sociální práce, společenských a humanitních věd, se sociální práce snaží o angažování lidí a společenských struktur v přemýšlení o společenských změnách a v cestě za blahobytem.“⁷

IFSW sdružuje národní organizace sociálních pracovníků, které se zabývají společenským rozvojem a blahobytem. V ČR je jejím členem Společnost sociálních pracovníků. Náplní IFSW je vytváření podmínek pro mezinárodní spolupráci, rozvoj sociální práce a profese sociálního pracovníka.⁸ Sociální pracovníci fungují jako agenti pozitivních změn ve společnosti v životech osob, rodin a společenství, kterým slouží s cílem udržitelnosti těchto změn.⁹ Jak lze vidět, SP sdílí s MSP podobné zájmy se stejným etickým základem.

⁵ MATOUŠEK, s. 499 -500.

⁶ GEORGIEVOVÁ, Jana. *Technika pro účely sociální práce: Aplikace pro vybrané skupiny lidí s postižením*, s. 14 - 15.

⁷ „Social work is a practice-based profession and an academic discipline that promotes social change and development, social cohesion, and the empowerment and liberation of people. Principles of social justice, human rights, collective responsibility and respect for diversities are central to social work. Underpinned by theories of social work, social sciences, humanities and indigenous knowledge, social work engages people and structures to address life challenges and enhance wellbeing.“

⁸ MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*, s. 108.

⁹ [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://socialnirevue.cz/item/definice-socialni-prace>

2 Trvale udržitelný rozvoj

Ministerstvo životního prostředí České republiky definuje koncepci udržitelného rozvoje (trvale udržitelného rozvoje) na svých webových stránkách jako „alternativní model vývoje společnosti oproti dominující industriální ekonomice.“¹⁰

2.1 Klíčové dokumenty

Dějiny trvale udržitelného rozvoje jsou poměrně mladé. První zmínky o udržitelnosti růstu v přírodě a společnosti zaznamenáváme v šedesátých letech devatenáctého století v souvislosti s definováním ekologie jako vědní disciplíny německým biologem Ernstem Haeckelem. O století později v roce 1960 vyjádřili politici a ekonomové obavu o trvalou udržitelnost růstu v zakládající listině Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD). Kritické znečištění životního prostředí v šedesátých letech donutilo vědeckovýzkumné organizace k hledání řešení. Ty došly k závěru, že „v uzavřeném systému konečných zdrojů není kvantitativní růst trvale možný.“¹¹ Rynda popisuje planetu se svou přírodou a osídlením lidskou civilizací jako jediný uzavřený systém.

Závažnost neudržitelnosti hospodářského růstu spolu s ohrožením životního prostředí plně uchopila Organizace spojených národů (OSN). Tato záležitost byla svěřena komisi vedené tehdejší norskou ministerskou předsedkyní Gro Harlem Brundthlandovou. Prvním důležitým dokumentem byla tzv. Zpráva Brundthlandové „Naše společná budoucnost“ vydaná v roce 1987. Zde se dostáváme k prvnímu vymezení trvale udržitelného rozvoje (anglicky sustainable development), který má být řešením problémů životního prostředí jako nový typ hospodářského vývoje na celosvětové úrovni se sociálním rozměrem.¹²

Myšlenkou takového rozvoje je zodpovědné zajištění potřeb současných generací, aniž by bylo ohroženo splnění sociálních potřeb generací příštích a aniž by se to dělo

¹⁰ [online]. [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: http://www.mzp.cz/cz/udrzitelny_rozvoj

¹¹ RYNDA, I. *Trvale udržitelný rozvoj a vzdělávání*, s. 1.

¹² MOLDAN, B. *Příroda a civilizace*, s. 17.

na úkor jiných národů.¹³ Za cíl si neklade přesný plán požadavků budoucích pokolení, snaží se pro ně však učinit vše, co je možné pro zachování zdrojů a nenarušování přírody.¹⁴

Česká republika jako člen Evropské unie (EU), OSN a OECD navazuje zákonem o životním prostředí z 5. 12. 1991 (17/1992 Sb.), který v § 6 definuje trvale udržitelný rozvoj společnosti jako „rozvoj, který současným i budoucím generacím zachovává možnost uspokojovat jejich základní životní potřeby a přitom nesnižuje rozmanitost přírody a zachovává přirozené funkce ekosystémů.“¹⁵ Nejen na samotné potřeby lidí, ale i na zachování životního prostředí, hodnotu přírody a krajiny je kladen velký důraz.

V červnu 1992 následovala další důležitá světová konference OSN o životním prostředí a rozvoji, která se konala v brazilském Rio de Janeiru. Odsud pocházející deklarace v článku 4 specifikuje hlouběji vztah společnosti a přírody, jehož základem je respektování environmentálních limitů: „V zájmu trvale udržitelného rozvoje musí ochrana životního prostředí tvořit nedílnou součást procesu rozvoje a nemůže být chápána od něho odděleně.“¹⁶

Po dvaceti letech navázala konference Rio+20 v roce 2012 opět v Brazílii s výstupem o uznání globálních „Cílů udržitelného rozvoje“ a přijetím deklarace „Budoucnost jakou chceme“ (The Future We Want), ve které stanovuje principy udržitelnosti.¹⁷ Její hlavní prioritou je boj proti chudobě, hladu a nedostatku, k jejímuž vymýcení přistupuje s využitím zelené ekonomiky.¹⁸ Státníci OSN vycházeli z „Rozvojových cílů tisíciletí“ (Millenium Development Goals) z roku 2000, které byly definovány v osmi bodech programu (zlepšení dostupnosti potravy, pitné vody, hygieny, zdravotní péče, vzdělání, práce pro nejchudší, prosazování rovnosti pohlaví, udržitelnosti životního prostředí a formování světového partnerství).¹⁹

¹³ [online]. [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: http://www.mzp.cz/cz/udrzitelny_rozvoj

¹⁴ RYNDA, s. 4.

¹⁵ Zákon č. 17/1992 Sb., o životním prostředí.

¹⁶ MOLDAN, s. 9.

¹⁷ [online]. [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: http://www.mzp.cz/cz/udrzitelny_rozvoj

¹⁸ Zelená ekonomika souvisí s ekologizací hospodářství, které v minulosti neomezeně využívalo přírodních zdrojů. Těch dnes již dramaticky ubývá, což se odráží i na růstu jejich cen. Lepší hospodaření se zdroji díky využití ekonomických nástrojů zohledňuje životní prostředí a podporuje udržitelnou spotřebu i výrobu.

¹⁹ [online]. [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: <http://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/rio-20-obri-summit-osn-chce-prosadit-zelenou-ekonomiku-a-udrzitelny-rozvoj>

2.2 Koncept trvale udržitelného rozvoje

Strategie komplexního pojetí trvalé udržitelnosti (anglicky sustainability) usilují o kvalitativní růst a celkově vyšší kvalitu života, ke které je nutná mezinárodní spolupráce a sdílení zkušeností v globálním světě v celé své rozmanitosti. Důležitými prvky jsou fungující trh, princip subsidiarity a obecně platné zásady vycházející z odlišných přírodních, kulturních a historických podmínek. Oproti ekologii jako vědnímu oboru se vyznačuje mnohostranným přesahem, využívá však jejího poznání o ochraně přírody. Díky demokratickému pojetí nečiní rozdíly mezi žádnými živými tvory včetně lidských menšin a prosazuje pro ně zajištění práv stejně jako pro přírodu.²⁰

Zde narážíme na propojení hodnot trvale udržitelného rozvoje a základních zásad sociální práce jako je společenská solidarita, dodržování lidských práv a základních svobod všech osob a respektování lidské důstojnosti. Základní témata sociální práce a udržitelného rozvoje jsou společná např. v boji proti chudobě, podpoře vzdělávání, dosažení nejvyšší kvality života a ekonomické efektivity.

Chceme-li přispět realizaci trvale udržitelného rozvoje, měli bychom své jednání směřovat způsobem, které pozitivně podporuje a snaží se o naplnění základních myšlenek tohoto vývoje. K tomu je potřeba dospět ke změně způsobu nakládání s přírodními zdroji. Důsledky dlouhodobě neudržitelného růstu lidského společenství mohou vést k prohloubení sociálního napětí globálního rozsahu s jistými destruktivními dopady na životní prostředí.²¹

Proto se v této práci zabývám otázkou, jak může životní styl složený z rostlinné stravy představovat udržitelnější způsob života ve srovnání s konvenční stravou, ve které převažuje konzumace masa a dalších živočišných výrobků. Je vůbec nutné udržovat konvenční zemědělství, abychom nakrmili celý svět? Země nedostatkem potravin v dnešní době netrpí, ale více než třetina jídla se vyhazuje. Vedle plýtvání potravinami je nevhodné i jejich sociální rozdělení, které činí rozdíly mezi bohatými

²⁰ RYNDA, s. 4 - 5.

²¹ VAVROUŠEK, J. *Hodnoty a trvale udržitelný způsob života*, s. 8.

a rozvojovými zeměmi.²² Toto téma více rozvádím v páté kapitole v souvislosti s problematikou produkce sóji v Jižní Americe.

Odpovědnost společnosti za systém zemědělské produkce souvisí s problematikou zabývající se jejími důsledky pro životní prostředí. Udržitelné nakládání s přírodními zdroji je jedním z důležitých tematických celků dokumentu „Budoucnost jakou chceme“. Dopady živočišné stravy na životní prostředí blíže popisují v páté kapitole, kde se zabývám vztahem udržitelnosti a zemědělství.

2.3 Model 5 P

Udržitelný rozvoj se promítá do sociální, ekonomické a environmentální sféry. Na to navazují tři základní pilíře udržitelnosti, sociální (lidé), ekonomický (profit) a ekologický (planeta).²³ K definování trvale udržitelného rozvoje se dále používá tzv. model pěti „P“. Jeho tři základní principy tvoří people (lidé), planet (Země), profit/prosperity (zisk/prosperita), ke kterým se postupně přidaly participation (participace) a politics (politika).

Obrázek 1: Pilíře udržitelného rozvoje



Zdroj: Vlastní zpracování na základě překladu z anglického originálu²⁴

²² [online]. [cit. 2015-06-10]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=JOrip7m87pY>

²³ RYNDA, s. 1.

²⁴ Originál obrázku v příloze byl poskytnutý vedoucím práce Michalem Pařízkem.

3 Vymezení pojmu vegetariánství

„Nic nebude lidskému zdraví prospěšnější a nic nezvýší šance na zachování života na Zemi více než přechod na vegetariánskou stravu.“

(Albert Einstein)

3.1 Definice vegetariánství

Označení pojmu vegetariánství bylo odvozeno od slova vegetus, které znamená plný života.²⁵ Obecně se jedná o způsob stravování, které vylučuje konzumaci zvířat a výrobků z nich, jako je např. želatina²⁶, sádlo a další.

Vegetariánství volí lidé z nejrůznějších důvodů. K rozhodnutí pro tento životní styl převažují zejména etické, zdravotní, ekologické či náboženské důvody (např. v buddhismu a hinduismu). Dostatečně vyvážená pestrá vegetariánská strava vyhovuje dnešním výživovým požadavkům a může být bezpečná i pro děti a další skupiny se speciálními stravovacími potřebami.

Z ekonomického hlediska je rostlinné stravování schopné být finančně výhodnější a nemusí zabrat mnoho času. Pro přípravu pokrmu nám stačí vycházet ze základních surovin, které můžeme mít doma v zásobě (např. těstoviny, obiloviny, luštěniny, rýže aj.) a ke kterým stačí dodat pouze čerstvou zeleninu či ovoce. Sezónní potraviny nám zajistí vyšší kvalitu a ušetřené peníze.

Příkladem propojení vegetariánství a sociální práce v praxi se zabývám na konci kapitoly, kde popisuji vegetariánskou tréninkovou restauraci Mlsná kavka. Abychom se vyhnuli nechtěným nepřesnostem, v následující podkapitole stručně vymezím různá pojetí vegetariánství. Ne každý, kdo se označuje za vegetariána má stejný jídelníček. V praxi i v odborné literatuře se můžeme setkat s odlišnými označeními.

²⁵ HARTL P., HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*, s. 667.

²⁶ Želatina je směsí bílkovin živočišného původu, která se získává vyvařením šlach, kůží, kostí a jiných jatečných odpadů bohatých na kolagen. Jako náhradu za ni lze použít agar-agar původem z mořských řas, který vyniká stejnými želirovacími schopnostmi jako želatina.

3.2 Dělení vegetariánů

Lakto-ovo vegetariánství

Nekonzumují maso, jí však mléčné výrobky a vejce. Tato forma je nejběžnější v západní části civilizace.

Lakto vegetariánství

Nejí maso ani vejce, mléčným výrobkům se nevyhýbají.

Ovo vegetariánství

V jejich stravě nenajdeme maso a mléčné výrobky, vejce konzumují.

Semivegetariánství

Povoluje jíst drůbež, ryby, mléčné výrobky a vejce.

Pescovegetariánství

Eliminuje všechny druhy masa kromě masa vodních a mořských ryb. Tuto variantu stejně jako semivegetariánství mnohé vegetariánské společnosti nepřipouští.

Frutariánství

Frutariánský jídelníček tvoří převážně ovoce, ořechy, semena a plody sesbírané způsobem, který nezraní rostlinu. Výživový poradce Martin Jelínek uvádí, že „někteří frutariáni jedí pouze plody, které samostatně upadly z rostliny. Frutariáni tedy běžně jedí fazole, rajčata, okurky, dýně, ale odmítají brambory nebo špenát.“²⁷

Vitariánství

Vitariáni konzumují převážně jídlo rostlinného původu upravené mixováním, klíčením či vysoušením do teploty max. 42°C.²⁸ Věřící, že vařením nad 45°C potrava ztrácí důležité vitaminy a enzymy potřebné k trávení. V souvislosti s vitariánstvím můžeme narazit na pojmy raw nebo raw food, které pojmenovávají syrovou stravu.

Makrobiotika

Některými zdroji bývá řazena mezi vegetariánské směry, přesto že součástí makrobiotického jídelníčku tvoří doplňkově i ryby.

²⁷ JELÍNEK, M. Výukové materiály dostupné z kurzu "Poradce pro výživu a suplementaci - distanční" 2015.

²⁸ Jako bezpečná hranice pro zachování enzymatické aktivity jídla je nejčastěji považována hranice 42°C. Ačkoli některé druhy enzymů jsou ničeny už při nižších a některé při vyšších teplotách.

Veganství

Je jednou z variant vegetariánství s úplným vyloučením živočišných produktů. Vzhledem ke své povaze považuji za nutné věnovat této skupině prostor v následující kapitole, kde bude podrobněji popsána.

Další členění vegetariánství

Některé zdroje uvádí další specifitější dělení vegetariánů na dvě skupiny. První skupinu představují egoističtí vegetariáni, jejichž volba vychází z přesvědčení založeném na vhodnosti zvolené diety, která prospívá jejich organismu, zdraví a dlouhověkosti. Snahou druhé skupiny, altruistických vegetariánů, je vyhnout se přinášení zbytečných obětí. Věří, že svým jednáním navíc přispívají ke snižování agresivity lidí, která je častým důvodem vraždění sebe samých.²⁹

3.3 Propojení vegetariánství a sociální práce v praxi

Vynechání masa z jídelníčku přispívá lehčímu trávení a díky tomu pocitům větší energie. Se zdravějším stravováním přichází i další změny jak fyzického, tak psychického charakteru. Ke zdravotním výhodám konkrétně veganské stravy se vyjadřuji více ve čtvrté kapitole. Domnívám se, že by vegetariánství jako potenciální terapeutický prvek mohlo dobře posloužit např. při léčbě lidí závislých na návykových látkách. Vzhledem k tomu, že se tito jedinci většinou pohybují v prostředí, které je odvádí od zdravého životního stylu, seznámení s rostlinnou stravou či její případné přijetí by mohlo plnit pozitivní funkci v jejich léčbě.

3.3.1 Mlsná kavka

Tréninková vegetariánská a nekuřácká restaurace Mlsná kavka je ojedinělým zařízením svého druhu v České republice, které se nachází v Praze. V jejím konceptu je poskytování pracovní a sociální rehabilitace mladým lidem

²⁹ [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.zvirevtisni.cz/index.php?Ing=CZ&webid=43&id=52&akce=clanek>

s duševním onemocněním. Mlsná kavka hraje roli v systému péče o duševní zdraví svých zaměstnanců. Tato restaurace vznikla v září 2010 jako společný projekt Občanského sdružení Green Doors³⁰ a šéfkuchaře a soukromého podnikatele Filipa Kavky Smiggelse. Jejich záměrem bylo vytvoření prostoru, konkrétně sociálního podniku, kde se obyčejný svět setkává s lidmi, kteří prošli duševním onemocněním. Za cíl si klade poskytovat své služby především kvalitně.³¹

Lidé znevýhodnění na trhu práce zde nachází pracovní uplatnění v kuchyni, nebo jako barmani. Pracovní úvazek zaměstnanců je upraven podle jejich potřeb, obvykle se jedná o pracovní poměr po dobu půl roku až dvou let, který je možné vybraným zájemcům prodloužit jako dlouhodobé pracovní místo. Během jeho trvání je zaměstnancům k dispozici pracovní konzultant, který s každým klientem vytváří protikrizové plánování, zároveň může působit i jako jejich terapeut.

I přes vážné onemocnění si zde lidé, kteří zde prochází pracovní rehabilitací, mohou v provozu restaurace vyzkoušet práci s větší mírou samostatnosti. Diagnózu schizofrenie či jinou psychotickou poruchu zde mělo doposud diagnostikováno 71% klientů, z čehož 78% pobírá invalidní důchod třetího stupně. Pozitivní vliv práce posiluje sebevědomí i lidskou důstojnost zdejších pracovníků. V případě potřeby je možné přerušování práce či jednou za rok využít návštěvu lázní.

V Mlsné kavce je kladen důraz na používání čerstvých sezónních surovin z domácí produkce, nepoužívají zde žádné polotovary. Zdravé jídlo plní velmi prospěšnou funkci i v životě zdejších zaměstnanců. Vegetariánství jako životní styl podporuje nemocné lidi v péči o vlastní osobu. Medikamenty, které během léčby duševně nemocní musí používat, se často podepisují na jejich zdraví a jsou velkou zátěží zejména pro játra.³²

Stávající podoba sociální služby v Mlsné kavce plní v životě mladých lidí s duševním onemocněním funkci včasného podchycení osobního potenciálu jednotlivce. Mlsná kavka může posloužit jako příklad dobré praxe, na které vidíme, že i rostlinná strava představuje skrytý potenciál pro sociální práci.

³⁰ O.S. Green Doors je již dvacet let fungující nezisková organizace poskytující sociální služby mladým lidem s duševním onemocněním, která provozuje kavárny, kde své klienty zaměstnává. O.S. Green Doors usiluje o osvětovou a antistigmatizační činnost.

³¹ [online]. [cit. 2015-06-07]. Dostupné z: <http://www.mlsnakavka.cz/cs/o-nas>

³² Poskytnuté informace pochází ze dne otevřených dveří Mlsné kavky 20. 4. 2015.

4 Veganství

Veganství představuje striktnější formu vegetariánství, které bývá častým prvním krokem k veganství. Jak dále vysvětlím, veganství je v ekologické ohleduplnosti důslednější než samotné vegetariánství.³³ Původ slova vegan je prisuzován anglickému obhájci práv zvířat Donaldovi Watsonovi, který v roce 1944 vzal začátek a konec ze slova veg(etari)an. Se vznikem tohoto slova se pojí i vznik nového hnutí The Vegan Society, které založil taktéž Watson.³⁴

Vegani na rozdíl od vegetariánů nekonzumují žádné živočišné produkty včetně mléčných výrobků, vajec, medu a živočišných aditiv.³⁵ Vyhýbají se používání zvířecích produktů, jako jsou kůže, kožešiny, peří, vlna či hedvábí za účelem ošacení. Taktéž neuznávají využívání živočichů k technickým účelům. „Mají tedy svou filosofii důslednější, neboť za stravou vegetariánů je stále zprostředkovaná vražda již nedojící dojnice a nesnášející nosnice.“³⁶

Vegani nepoužívají kosmetiku, čisticí prostředky, léky a další spotřební výrobky, které obsahují živočišné složky nebo byly testovány na zvířatech. Nenavštěvují zoo, akvária, cirkusy a zamítají krutost testování na zvířatech, stejně jako rybaření, lov či koridy³⁷. Svým životním stylem se snaží minimalizovat podíl na utrpení ostatních živočichů a celkově i na poškozování životního prostředí. Filosofie veganství zasahuje nejen do stravování jednotlivce, ale i do způsobu nazírání na svět jako takový. Mnozí projevují tendenci návratu k přirozenosti odmítáním konzumního stylu života. Důvody a motivace veganů mohou být různé, proto záleží na každém jednotlivci s jakou hloubkou k tomuto životnímu stylu, jako filosofii, přistoupí.

Jaké můžou být společné zájmy veganství a sociální práce se budu v této kapitole zabývat dále, kde také popíšu aktivitu vybraných organizací, které se sociálně profilují.

33 [online]. [cit. 2015-04-11]. Dostupné z: <http://www.vegan-fighter.com/cz-veganstvi.html>

34 RATHOUSOVÁ, K. *Veganův průvodce*, s. 6.

35 Aditiva v potravinách představují přídavné látky, které dodávají specifickou chuť, barvu či trvanlivost dané potraviny. Simulují vlastnosti, které výrobku chybí, nejsou přirozenou součástí stravy.

36 [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z:

<http://www.zvirevtisni.cz/index.php?Ing=CZ&webid=43&id=52&akce=clanek>

37 Korida, tzv. býčí zápasy typické pro Španělsko, Portugalsko a další země Latinské Ameriky.

4.1 Důvody vedoucí k veganství

Jak již bylo řečeno, pro mnoho jedinců může veganství začít vegetariánstvím. Motivace obou směrů bývá v mnoha ohledech podobná, přesto se veganství odlišuje svou neobyčejnou důsledností. Etické hledisko je jednou z nejdůležitějších hodnot tohoto postoje. Mezi hlavní důvody většiny veganů patří projev úcty k životu každého živočicha i k přírodě jako celku, jíž jsme společně se zvířaty součástí.

Podle veganů způsobuje konzumace mléka a vajec vykořisťování zvířat, stejně jako jejich zbytečné utrpení i smrt. Umělé množení zvířat chovaných k produkci mléka a vajec často končí jejich zabitím na maso.³⁸ Jakékoli využívání a zabíjení zvířat pro potravu a další živočišné produkty je neslučitelné s etickým přesvědčením tohoto životního postoje.³⁹

Snahou veganů je podílet se na vytváření ohleduplnějšího světa projevujícím soucit se zvířaty, která si podle nich nezaslouží necitlivé lidské zacházení. S tím se úzce pojí environmentální důvody, ke kterým se tato práce vyjadřuje. Ohleduplné chování a ochrana životního prostředí se do této filosofie přirozeně promítají přes vícero snah, např. třídění a minimalizování odpadu, neplýtvání vodou, používání plátěných tašek, používání ekologických čisticích prostředků atd.⁴⁰

Veganství se také vyznačuje přístupem o zdravější a často i aktivnější životní styl. Někteří vegani se navíc plně zříkají konzumace alkoholu a kouření tabákových výrobků. V dnešní době je stále více lidí, kteří se pro rostlinnou stravu rozhodují ze zdravotních důvodů. Prospěšnosti veganské stravy se stručně věnuji v dalším textu.

³⁸ [online]. [cit. 2015-05-15]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/veganstvi/co-je-veganstvi-a-proc-jej-praktikovat-255/>

³⁹ V rámci daného tématu a rozsahu této práce není prostor pro hlubší rozbor morálních aspektů veganství. Přesto je problematika etického vztahu člověka a zvířete významným polem k rozsáhlejšímu zkoumání. Kritériím morálnosti a tématu jednání člověka vůči zvířatům se detailně věnuje např. bojovník za osvobození zvířat Peter Singer v díle *Osvobození zvířat* či v *Practical Ethics* a v dalších svých publikacích.

⁴⁰ RATHOUSOVÁ, s. 6.

4.2 Zdravotní výhody veganského stravování

Správně sestavený veganský jídelníček oplývá mnohými zdravotními výhodami. Tato strava je chudá na živočišné a nasycené tuky⁴¹, cholesterol a živočišné bílkoviny. Bohatá je na obsah vlákniny, důležité antioxidanty, vitamin C a další živiny. Podle některých vědeckých studií⁴² se veganům vyhýbají zdravotní komplikace, např. hypertenze⁴³, ateroskleróza⁴⁴, infarkt, mozková mrtvice, cukrovka 2. typu a další. S přechodem na veganství se dostavují další zdravotní benefity. Jmenujme např. dosažení zdravější tělesné váhy, více energie a vitality, zbavení se únavy díky rychlejšímu trávení, které není zatěžováno složitými procesy zpracování masa a jiných živočišných produktů, dále snížení výskytu vysoké hladiny cholesterolu, alergií a astmatu. Veganské stravování je na rozdíl od běžné konvenční stravy v příznivější pozici v boji proti některým civilizačním chorobám jako je rakovina, obezita, osteoporóza nebo srdečně-cévní onemocnění, i proto je vhodné pro jedince jakéhokoliv věku.⁴⁵

Vegani by s ohledem na nutričně adekvátní jídelníček neměli zapomínat na dostatečný příjem železa, vitaminu D a zejména vitaminu B12, který se v rostlinných zdrojích téměř nenachází. V takovém případě jsou vhodné ke konzumaci některé z fortifikovaných rostlinných výrobků (např. rostlinná mléka obohacená o vitamin B12) nebo zvolit některý z kvalitních výživových doplňků pro jeho doplnění.

4.3 Hodnocení veganství z pohledu kritiků

Veganství bývá častým terčem neznalých kritiků, ale i některých lékařů. Důvodem jejich odsouzení a notného nepochopení mohou být zažitá předsudky a stereotypy. Donedávna hojně používaným argumentem oponentů bývalo tvrzení,

⁴¹ Nasycené tuky neboli tuky obsahující nasycené mastné kyseliny jsou obsažené především v živočišných potravinách (kromě rybího tuku) a v některých potravinách rostlinného původu (např. kokosový, palmojadrový a palmový olej).

⁴² JELÍNEK, M. Výukové materiály dostupné z kurzu "Poradce pro výživu a suplementaci - distanční" 2015.

⁴³ Hypertenze je označení pro vysoký krevní tlak.

⁴⁴ Ateroskleróza znamená kornatění tepen.

⁴⁵ RATHOUSOVÁ, s. 8.

že zvířata bolest necítí. Skýbová vysvětluje, že „dnes už jim schopnost cítit bolest neupíráme, avšak přiznáváme ji jen vyšším (opět naše označení) druhům zvířat, respektive savcům.“⁴⁶ Je zřejmé, že kritika přichází zejména ze strany zastánců živočišné stravy, kteří prohlašují člověka za všežravce či přímo masožravce, který stojí na vrcholu potravního řetězce. Tito lidé často nechápou hluboké přesvědčení veganů, protože si neumí představit, z čeho jiného se jejich jídelníček kromě listové zeleniny a sójového sýru tofu může skládat. Mají pocit, že vegani musí stále trpět hladem a v jejich jídelníčku zásadně chybí tolik důležité živočišné bílkoviny. V představách smýšlejících masožravců je veganské jídlo příliš náročné na přípravu, finančně nákladné či dokonce chuťově nezajímavé. Konvenčně stravující se lidé také často vyjadřují obavu, zda veganům kvůli rostlinnému stravování nechybí „něco životně důležitého“. Bohužel si tito lidé sami neuvědomují, že většina veganů si složení svého jídelníčku pečlivě hlídá a má dobrý přehled o skladbě potřebných vitaminů a živin v jídle, které přijímá.

Provedené studie světovou zdravotnickou organizací WHO⁴⁷, Britskou nadací pro výživu, Americkou dietetickou asociací a mnoho dalšími jsou důkazem⁴⁸, že správně sestavená veganská strava může být plnohodnotná a vyvážená pro všechny věkové kategorie včetně těhotných žen i malých dětí. Příkladem zdravých veganů jsou pak samotní žijící vegani stejně jako vegetariáni z celého světa, kterým jejich pestrá strava dává všechno to, co tělo potřebuje.⁴⁹

4.4 Sociální nevýhody veganského stravování

V dnešní době narazí snad každý začínající vegan v českém prostředí na více či méně překážek, které mohou znesnadňovat cestu za tímto životním stylem. Jak již bylo řečeno výše, všetečných dotazů či kritických poznámek se ze začátku dočká téměř každý jedinec, který ve svém okolí nemá nikoho se zkušeností s čistě rostlinnou stravou. Obtížné situace nastávají zejména tam, kde se veganům nedostává

⁴⁶ SKÝBOVÁ, M. *Etika a příroda: proč brát morální ohledy na přírodu?*, s. 92.

⁴⁷ [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cislocclanku=2007010017>

⁴⁸ [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/techto-10-vyznamnych-odbornych-instituci-schvaluje-veganstvi>

⁴⁹ [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://otevrioci.cz/wp-content/uploads/2013/12/veggie.pdf>

pochopení a tolerance ze strany nejbližších lidí, ať už rodiny, přátel či kolegů. Místo jejich podpory a porozumění tohoto rozhodnutí, se v horších případech setkávají i s nevhodnými vtipy nebo urážkami.

Po nějakém čase tyto komentáře většinou pominou, ale v případě, že se vegan bez rozmyslu chce najít v okolí mimo svůj domov, může narazit na pár nesnází. I v dnešní době je stále běžné, že ne každá restaurace ve svém jídelníčku nabízí veganské či vegetariánské jídlo. Pro některé vegany proto mohou nastat komplikované situace v případě, že jsou svým okolím pozváni na místo, kde nemají na výběr žádné vyhovující jídlo. Vidina společného stravování s konvenčně se stravujícím okolím může některé vegany již předem odrazovat od setkání, nebo vědomě izolovat od odlišného prostředí.

Odvracení se od ostatních však může být více na škodu, než k užitku, pokud se daný jedinec odmítá se svým okolím bavit v případě, že nesdílí jeho zaměření. V této souvislosti mě napadá důležitost vzájemné tolerance z obou stran. Ať už se jedná o masožravce či vegana, neznamena to, že by se tito na pohled odlišní jedinci nemohli navzájem jako individuality obohatit nejen o své rozdílné zájmy a názory.

Trochu problematické může být veganské stravování u dětí. Vždy záleží zejména na rodičích, zda se rozhodnou své dítě vést cestou vyloučení všech živočišných výrobků ze stravy, nebo zda mu nechají volnost při výběru jídla. Dětský kolektiv, kterého je veganské dítě součástí může představovat natolik odlišné prostředí od toho rodinného, že v některých případech může vést až k sociálnímu vyloučení kvůli nezvyklé odlišnosti. V takovém případě je na rozumném zvážení rodičů, jakým směrem své dítě povedou, aby bylo podporováno jeho přirozené začlenění mezi ostatní děti.

Pro českou společnost dnes už není veganství cizím pojmem jako tomu bývalo ještě na začátku devadesátých let. Přesto jak může být patrné už ze samotného textu, některými jedinci je stále přijímáno konzervativně a se značnou nedůvěrou. Proto jsou vegani často označováni jako alternativní skupina lidí. Vegetariánství je v tomto smyslu Čechy akceptováno velkoryseji.

4.5 Veganské organizace

V následujícím textu zmíním vegansky zaměřené organizace, které s ohledem na téma této práce mají blízko k ochraně životního prostředí a jejich formulované cíle jsou sociálně zaměřené ať už na pomoc potřebným lidem, tak i zvířatům.

4.5.1 Farma Naděje Dobrovítov

Nezisková organizace Farma Naděje představuje aktuálně připravovaný projekt, jehož cílem je založit útulek pro týraná hospodářská zvířata, která lidé zneužívají pro vlastní potřebu. Jejím vzorem je úspěšná americká farma FarmSanctuary, která funguje od roku 1986 a další podobné iniciativy spolu se zvířecími útulky. Zakladatelky Marii Šebestovou a Kateřinu Šmídovou k vytvoření Farmy Naděje vedlo uvědomění, „že pouhým veganstvím, tedy nekonzumací živočišných produktů, nezachrání žádnou živou bytost, že je třeba opravdu fyzicky zachraňovat.“⁵⁰ Jejich cílem je spojit osvětu s konkrétní záchranou.

Zázemí pro spolek poskytuje Dobrovítov nedaleko Kutné Hory. Vybudované prostranství bude bezbariérovým místem pro osvětové centrum veřejnosti, pastviny pro zvířata a nabídne i prostor pro turisty, kteří na farmě budou moci strávit víkend či týden odpočinkem a péčí o zvířata.⁵¹

„Plánujeme, že k nám budou jezdit i nějakým způsobem poznamenané či postižené děti na takzvanou farmingterapii⁵², která má v zahraniční ohromné výsledky. Tato terapie je účinná především u týraných dětí, které se snáz ztotožní se zvířetem, jež zažilo podobnou zlou zkušenost a dokázalo lidem odpustit a znovu k nim najít lásku a důvěru. Kontaktem s takovým zvířetem dochází k boření bariér a uvolnění bloku u týraného dítěte, působí to téměř zázračně“, dodává

⁵⁰ [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://rozhovoryvesvatojanu.blogspot.cz/2015/06/marie-sebestova-katerina-smidova.html>

⁵¹ Způsob trávení volného času ve venkovských podmínkách se nazývá agroturistika. Jde o fenomén šetrného cestovního ruchu, kdy se turisté dobrovolně zapojují do aktivit např. na rodinné farmě.

⁵² Farmingterapie představuje jednu z forem zooterapie, která je realizována prostřednictvím práce na farmě s hospodářskými zvířaty. Jedná se o práci v přímém kontaktu se zvířaty, proces ošetřování, přípravy krmiva a chov zvířat většinou více než jednoho druhu a jednoho plemene. Satisfakcí pro klienty je dobrý pocit z vykonané práce nebo možnost vyrobit si na farmě vlastní výrobek.

zakladatelka Kateřina. „Rády bychom pozitivně ovlivnily jejich vnímání zvířat a vedly je k soucitnému a odpovědnému chování. Chceme také dělat programy pro seniory a ty pak propojit s dětmi.“⁵³ Kromě sociálních programů určených pro děti se farma zaměří i na lidi sociálně a zdravotně znevýhodněné.

Další z cílů organizace připadá informování veřejnosti o možnostech rostlinného stravování a etického způsobu života formou workshopů, kurzů, seminářů a přednášek (přímo na farmě nebo ve školách a v rámci různých akcí) a skrz ně seznamovat s problematikou chovu hospodářských zvířat a možností změny - přechodu na veganský životní styl.⁵⁴

4.5.2 Food Not Bombs („Jídlo místo zbraní“)

Seskupení, původně založené v Bostonu v roce 1980, dnes tvoří více než 200 samostatných skupin po celém světě. Cílem tohoto hnutí je pravidelná distribuce teplého veganského nebo alespoň vegetariánského jídla zdarma lidem bez domova na ulicích, v městských parcích či jídelnách. Food Not Bombs (FNB) tvoří neformální skupiny dobrovolníků, kteří vaří zdarma získané jídlo z popelnic formou dumpsteringu⁵⁵ nebo z jiných „zrecyklovaných“ zdrojů. Jejich snahou je upozornit na to, kolik jídla se v dnešní době zbytečně vyhodí, čímž se vyhrazují proti konzumnímu nakládání se zbožím a materialismu, na kterém je podle nich založená současná kapitalistická společnost.

Vyhozené jídlo přitom může být stále použito k nakrmení mnoha potřebných, kteří trpí hladem. Velký podíl na takovém chování mají super/hypermarkety, ze kterých tisíce tun ať už neprodaného či nějak poškozeného zboží končí

⁵³ [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://rozhovoryvesvatojanu.blogspot.cz/2015/06/marie-sebestova-katerina-smidova.html>

⁵⁴ [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://farmanadeje.cz/o-nas/nase-cile/>

⁵⁵ Dumpster diving je označením pro „lov“ potravin z kontejnerů nejčastěji patřících super nebo hypermarketům. Důležitou roli tzv. dumpster divers neboli „popelnicových potapěčů“ má jejich ekologické a politické přesvědčení. Rathousová na svém blogu uvádí: „Vlastní označení pro vegany, kteří provozují dumpster diving je freegani (ze slov free - volný, svobodný, dobrovolný - a vegan). Freeganismus je radikální antikonzumní etika, politická a ekologická filosofie. Freegani žijí alternativním způsobem života, založeném na minimální spoluúčasti na systému konvenční ekonomie a na minimální spotřebě zdrojů. Vylučují nakupování všeho, čeho jsou schopni - dumpsterováním si dokáží zajistit širokou škálu produktů (od potravin přes nábytek, oblečení, elektrospotřebiče až ke knihám, hrám a dalším druhům spotřebního zboží).“ [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://dewiibatwoman.blogspot.cz/2013/10/dumpster-diving.html>

v popelnicích.⁵⁶ Na vině je však i plýtvání potravinami běžným spotřebitelem, kdy zejména nadměrné nakupování způsobuje zvyšování cen samotných potravin, což znesnadňuje přístup k potravinám nejchudším lidem tady i v rozvojových zemích.⁵⁷

FNB se rovněž snaží upozorňovat na příčiny negativních jevů ve společnosti. Rozdáváním jídla protestují proti ničení Země, válkám a zbrojení, nadměrnému konzumu, chudobě a zvyšování počtu bezdomovců a proti zneužívání zvířat. Tato anarchistická iniciativa zastává názor, že k nasycení není potřeba zabíjet zvířata či je zneužívat ve velkochovech.⁵⁸

FNB se nenazývá organizací ale kolektivem. Svou činnost vykonává nezávisle na velkých institucích, které představuje stát, církve a velké korporace.

Ve svém programovém prohlášení vychází z přesvědčení, že „nárok na důstojný život a přístup k základním lidským potřebám, mezi které patří také jídlo, má každý bez výjimky“, dále zde dodává: „Jednu z příčin zvyšujícího se hladu vidíme právě v nadměrné konzumaci masa a ostatních živočišných výrobků, (která je opět v režii nadnárodních společností snažících se dělat z jídla zdroj zisku). Někteří vědci a politici se nás snaží přesvědčit, že příčina je v neudržitelném nárůstu počtu obyvatel Země. S tímto názorem nesouhlasíme a jsme přesvědčeni, že dalším důvodem, proč stále více lidí hladoví, je nevhodné zacházení se zdroji obživy. To souvisí s nesmyslným plýtváním potravin v živočišné výrobě. Stranou samozřejmě nezůstává ani úcta k životu a nesouhlas s týráním a vykořisťováním zvířat.“⁵⁹

Na aktivity a další happeningy pořádané aktivisty FNB je možné narazit např. v Praze, Brně, Plzni, Olomouci, Liberci, Hradci Králové, Jihlavě a Karlových Varech.

⁵⁶ Podle aktuálních zpráv se situace v oblasti plýtvání potravinami mění v EU k lepšímu. Velkými bojovníky proti vyhazování potravin jsou hlavně Francie a Německo. Francouzské supermarketky budou muset podle zákona neprodané jídlo darovat charitě nebo zemědělcům jako krmivo pro zvířata. Od prosince roku 2014 se už ani na výrobce v ČR nevztahuje povinnost odvádět daň z darovaných potravin potřebným. [online]. [cit. 2015-06-11]. Dostupné z: <http://byznys.ihned.cz/c1-64069820-konec-vyhazovani-jidla-francouzske-supermarkety-budou-muset-dat-potraviny-charite>

⁵⁷ KRATOCHVÍLOVÁ V., MARITZ CH. *Svět v kuchyni: jak to, co jíme, ovlivňuje svět*, s. 2.

⁵⁸ [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://jmz.ecn.cz/>

⁵⁹ [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://food.not.bombs.sweb.cz/program.html>

4.5.3 Social Workers for Animals⁶⁰

Tuto organizaci zde uvádím jako případný zdroj inspirace pro potenciální aktivity, které by mohly být na našem území taktéž zrealizovány. Propojení sociální práce a ochrany zvířat se mi na tomto příkladu jeví zajímavě.

Jedná se o první charitativní organizaci na světě původem z Kanady, která rozšiřuje a aplikuje sociální práci i mezi ostatní obyvatele této planety - zvířata. Hlavní činností Social Workers for Animals (SWA) je vytváření veřejného povědomí o největších problémech, které zvířata v naší společnosti sužují. Snaží se zamezit týrání a zabíjení zvířat formováním fungujícího vztahu mezi zvířetem a člověkem za pomoci etických hodnot sociální práce.⁶¹

SWA poukazuje na zacházení se zvířaty v odvětvích produkce jídla, v oděvním a zábavním průmyslu, na testování na zvířatech, ale i na podmínky domácích mazlíčků. Věří, že zvířata nebyla stvořena pro lidstvo stejně tak, jako černí nebyli stvořeni pro bílé a ženy nebyly stvořeny pro muže.⁶²

Dále se zaměřují na právní zastoupení zvířat, protože jedině tak mohou přispět sociální spravedlnosti a rozhodování o právech všech vnímajících bytostí včetně zvířat a zároveň brát v potaz životní prostředí. Standardní právní systém se zabývá pouze člověkem, všechny *nelidské bytosti*, které my nazýváme zvířata, soudit neumí. SWA se snaží o zapojení témat jako je druhová nadřazenost⁶³ a carnismus⁶⁴ (dominující ideologie o potřebnosti živočišné stravy) do sociálního výzkumu, vzdělání a běžné praxe.

„SWA povzbuzuje sociální pracovníky, aby při práci s utlačovanými skupinami brali v úvahu i aspekty životního prostředí v boji o udržitelnost a spravedlivou potravinovou soběstačnost. Podle IFSW (2011) se udržitelnost životního prostředí jeví

⁶⁰ Sociální pracovníci pro zvířata.

⁶¹ [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://www.socialworkersforanimals.com/>

⁶² „They were not made for humans any more than black people were made for white, or women created for men.“ [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: http://www.socialworkersforanimals.com/020-About_Us/index.html

⁶³ Druhová nadřazenost bývá uváděna jako speciesismus označující nespravedlivé vykořisťování ostatních živočišných druhů.

⁶⁴ Jedná se o poměrně nový anglický termín carnism, který se začal užívat teprve nedávno, v českých zdrojích o něm zatím nejsou zmínky.

jako důležitý diskurs ve výzkumu sociální práce, vzdělávání a praxi. Proto je třeba zabývat se otázkami v kontextu světového hladomoru a změn klimatu.“⁶⁵

⁶⁵ Volně přeloženo z: „SWA encourages social workers and social service professional to take environment factors into account when working with oppressed groups to fight for sustainability and food sovereignty justice. According to the International Federation of Social Workers (IFSW) (2011), environmental sustainability emerges as an important discourse in social work research, education, and practice. Therefore, it needs to be explored in the context of world hunger and climate change issues.“ [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://www.socialworkersforanimals.com/040-Campaigns/livestockslongshadow.html>

5 Environmentální důsledky živočišné produkce

Pro lidskou konzumaci je každoročně zabito desítky miliard zvířat, k tomu je však nutné zahrnout i zvířata zabitá na kožešinových farmách, v laboratořích a dalších místech, kde jsou využívána pro lidský účel.⁶⁶ Pro představu, jen v České republice činí roční spotřeba masa průměrně 80 kg na osobu. To je přes 200 g denně, přičemž by nám měla stačit polovina této dávky.⁶⁷ K pochopení, proč může mít vegetariánství a veganství příznivější dopad na životní prostředí ve srovnání s živočišnou produkcí, považuji za nutné zmínit v této kapitole základní aspekty dopadu konvenční stravy složené z živočišných výrobků na životní prostředí. Mým cílem není obsáhlý výčet a popis všech faktorů živočišné výroby ze všech možných hledisek, k tomu je rozsah této práce nedostačující.

Jednou z mnoha příčin přibývání globálních problémů a klimatických změn je rychlý růst světové populace, což představuje vážné nebezpečí z důvodu stále většího množství spotřebované energie, vody a půdy vynaložené k zemědělské výrobě. Se zvyšováním produkce jídla úzce souvisí i nutnost čelit problému snižování hladomoru ve světě.⁶⁸

Nadměrná konzumace masa a živočišných tuků je přitom jedním z hlavních důvodů obezity a dalších civilizačních chorob tolik typických pro bohatší vyspělé země. Na jedné straně můžeme vidět příčinu úmrtí v jakémsi nadbytku, který je „vyvažován“ obrácenou stranou, ve které v důsledku podvýživy dnes umírají miliony lidí v rozvojových zemích. Přílišnou spotřebu však nelze považovat jako ukazatel vysoké životní úrovně. Přejídání a nadbytek levných potravin vede k plýtvání jídlem.

⁶⁶ RATHOUSOVÁ, s. 7.

⁶⁷ KRATOCHVÍLOVÁ, MARITZ, s. 8.

⁶⁸ [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://www.vegsoc.org/document.doc?id=166>

5.1 Časté mýty o živočišné produkci

5.1.1 Živočišná produkce mléka

V dnešní době je stále možné střetnout se s neinformovaností a mylnými představami ohledně některých faktů živočišné produkce. Jednou z nich je např. otázka původu kravského mléka. V přírodě se běžné krávy utváří mléko určené pro své potomky vlivem hormonálních změn po porodu. Produkce mléka pro nakrmení vlastního potomstva je typická pro všechny savce včetně lidí.⁶⁹ V realitě živočišné produkce je tele své matce pár dní po porodu odebráno a kráva je následně znovu oplozena, aby produkce mléka neustala.

„Telata pak místo mléka dostávají umělou výživu, která narušuje jejich imunitu a způsobuje různé infekce a průjmy. Ačkoliv je mléka celosvětově nadprodukce, krávy jsou šlechtěny na čím dál vyšší tvorbu mléka, a v současnosti dojí až 10 krát více, než je pro ně přirozené.“⁷⁰

Pomineme-li etické hledisko problematiky konzumace mléka, které vegani odmítají přijímat, je vhodné se zamyslet nad prospěšností a nevhodností mléčných výrobků pro člověka. Kravské mléko obsahuje tuky, bílkoviny, sacharidy zastoupené laktózou, vitaminy a minerály. Kravské mléčné bílkoviny jsou z biochemického hlediska tzv. plnohodnotné (obsahují plnohodnotné spektrum esenciálních aminokyselin). Zástupci plnohodnotných bílkovin, které můžeme najít také v masu a vejcích se chovají anabolizujícím způsobem, tzn. růst podporující. Kravský tuk podporuje funkci a vývoj imunitního systému narozených telátek.⁷¹

Stejně jako mateřské mléko, které potřebují kojenci první rok od narození, plní významnou úlohu pro zdravý vývoj dětí. Po uplynutí doby, kdy je dítě kojeno je možné začít podávat kravské mléko jako zdroj bílkovin a energie, ale není nezbytné jej používat jako jejich esenciální zdroj. V případě rozhodnutí se pro mléčné výrobky je podle specialistky na zdravotní prevenci a výživu Margit Slimákové vhodnější podávat zakysané mléčné výrobky, které jsou prospěšnější než samotné kravské mléko

⁶⁹ [online]. [cit. 2015-04-11]. Dostupné z: <http://www.vegan-fighter.com/cz-veganstvi.html>

⁷⁰ [online]. [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: http://otevrioci.cz/wp-content/uploads/2013/09/letak_mleko.pdf

⁷¹ [online]. [cit. 2015-06-11]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=K4NNMglAA9A>

pro lidské trávení. Kvalitní bílkoviny však můžeme přijímat z jiných stejně dostupných rostlinných zdrojů, jako jsou luštěniny, ořechy, semínka, zelenina, obiloviny, výrobky na bázi lepku jako seitan, houby či mořské a sladkovodní řasy. V případě, že člověk netrpí laktózovou intolerancí či problémy trávení mléka, tak se mléku vyhýbat nemusí. Přesto jak potvrzují sami jednotlivci, kteří mléko přijímat nemohou z nejrůznějších důvodů, lze i bez mléka fungovat naprosto bez problémů, a tím pádem je i jeho každodenní konzumace pro lidské pokolení nadbytečná.⁷²

5.1.2 Bio chovy

Extenzivní chovy, biochovy či ekochovy vychází z myšlenek ekologického zemědělství (anglicky organic farming). Na pohled se jeví lepšími životními podmínkami využívaných zvířat. Stejně jako jsme si již zvykli, že zvířata chovaná v intenzivním zemědělství⁷³ žijí de facto bez možnosti uspokojení větších sociálních vazeb a dalších potřeb, tak ani v biochovech není rozdíl v tom, že jsou zde využívána pouze jako „materiál“ na výrobu lidské obživy.⁷⁴

Ani v biochovech se zvířata nevyhnou kastraci, zkracování rohů či zabíjení nepotřebných malých kohoutů a slepic, které již nesnáší dostačující počet biovajec. Také zde se za lepším masem skrývá utrpení a zbytečná smrt chovaných zvířat.

„I v biochovech jsou dojnice uměle oplodňovány a telata jsou jim hned po porodu násilně odebírána. I v biochovech jsou krávy po 2-3 telatech posílány na jatka. Dojnice by sice dle předpisů pro ekozemědělství měly mít přístup do výběhu nebo na pastvu, ministerstvo zemědělství však může i z tohoto požadavku udělit výjimku. V praxi tak jsou některé biochovy od těch konvenčních téměř nerozeznatelné.“⁷⁵

Někteří odpůrci ekologického zemědělství navíc dodávají, že zdravotní problémy zvířat mohou být horší než v konvenčních chovech z důvodu dodržování omezeného

⁷² [online]. [cit. 2015-06-11]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=PiB3Fogftak>

⁷³ Intenzivní zemědělství se vyznačuje snahou o dosažení, co nejvyšších výnosů na dané ploše. K tomu využívá např. používání umělých hnojiv, chemických pesticidů a jiných ochranných prostředků, využívá nejmodernějších biotechnologických postupů a různých mechanizací.

⁷⁴ SKÝBOVÁ, s. 87.

⁷⁵ [online]. [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: http://otevrioci.cz/wp-content/uploads/2013/09/letak_mleko.pdf

používání léčiv.⁷⁶ K léčení zvířat v případě antibiotik je možné postupovat pouze v přesně vymezených případech. Nutno však dodat, že zde platí dvakrát delší ochranná lhůta, kdy nesmí být potravina prodávána spotřebiteli, než v konvenčním zemědělství.⁷⁷

Z hlediska udržitelnosti se nedá říct, zda jsou biochovy jedinečným řešením. Podle Rathousové, vzhledem k velikosti dnešní konzumace živočišných produktů není v možnostech biochovů uspokojit tuto poptávku.⁷⁸ Přesto je správné podporovat lokální drobné zemědělství na místo konvenční produkce.

Mluvíme-li o dopadu ekologického zemědělství na životní prostředí, je potřeba poznamenat, že bio produkce vychází v některých ohledech jako méně efektivní než klasické zemědělství. Jedním z důvodů je větší spotřeba krmiva pro chovaná zvířata, které musí dostávat pouze v bio kvalitě. Na celý proces je tím pádem vynaloženo více půdy, kde krmení musí vyrůst. Ze studií belgické spotřebitelské organizace Test-Achats vychází, že na biozemědělství se vynaloží vyšší provozní náklady než na klasické. Dále zdůrazňuje uhlíkovou stopu, která stojí za spotřebou energií a použitými materiály.⁷⁹ Pojem uhlíková stopa blíže rozeberu v sedmé kapitole.

5.1.3 Mořský rybolov

Na nadměrný rybolov je také možné nahlížet jako na trvale neudržitelný pro své negativní dopady, které se odráží na životě ve vodách oceánů. Tuto problematiku zde uvádím z důvodu, protože ačkoli je konzumace rybího masa obecně doporučována jako pravidelná součást jídelníčku, méně se již uvádí, jaké jsou její dopady na mořský ekosystém. Proto si myslím, že z hlediska vlivu na světovou produkci zemědělství má i toto téma své opodstatněné místo v mé práci. Podobně jako u hospodářských zvířat i zde funguje stále vyšší poptávka po rybím masu.

⁷⁶ [online]. [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: http://otevrioci.cz/wp-content/uploads/2014/04/veganstvi_soucitna_volba.pdf

⁷⁷ [online]. [cit. 2015-06-05]. Dostupné z: <http://www.countrylife.cz/data/files/casopis-dobroty12-leto-2015-web-233.pdf>

⁷⁸ RATHOUSOVÁ, s. 35.

⁷⁹ [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://spotrebitele.dtest.cz/clanek-4395/bio-nemusi-byt-nutne-zdravejsi>

Mnoho rybích populací již bylo nenávratně zničeno lidským zásahem a spousta dalších je v ohrožení kvůli apetitu lidí pro rybí maso, proto je i udržitelný lov ryb aktuálním předmětem ke globální diskusi. Vzhledem ke stále rostoucí světové populaci, bude podle světové Organizace pro výživu a zemědělství pro OSN (FAO) do roku 2030 potřeba dalších 37 milionů tun ryb ročně k udržení stávající konzumace rybího masa.⁸⁰ Během lovení ryb jsou používány rybářské sítě obřích rozměrů, které poškozují ekosystémy mořského dna a stejně jako faremní chovy ryb nepředstavují ekologicky udržitelné řešení.⁸¹

„Jde přitom o témata, k jejichž naplnění se vrcholní představitelé 192 států na světovém summitu k udržitelnému rozvoji v roce 2002 sami zavázali. Jde například o ochranu ohrožených druhů, mořských stanovišť nebo zavedení udržitelného rybolovu. V mnoha případech je dnes situace horší, než před deseti lety.“⁸²

Ve světle velkých ekologických problémů lze vidět, že se jedná o obtížně řešitelné téma, kterému se nelze dlouhodobě vyhýbat. Z globálního pohledu není tedy ani nadměrná konzumace ryb pocházející z komerčního lovu udržitelným cyklem.

5.2 Dopady živočišné stravy na životní prostředí

Zemědělství, odkud pochází většina vypěstovaných potravin, významným způsobem ovlivňuje životní prostředí. Zachování životního prostředí patří mezi hlavní cíle udržitelného rozvoje. Představme si, co vše stojí za zdoluhavým procesem výroby masa jako finálního produktu na talíři konečného konzumenta.

5.2.1 Produkce krmiva

Chov hospodářských zvířat by primárně nemohl existovat bez vypěstování potřebného množství krmiva k jejich nasycení. Jedná se o proces nákladný jak časově,

⁸⁰ [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://www.vegsoc.org/document.doc?id=166>

⁸¹ [online]. [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: <http://www.countrylife.cz/data/files/casopis-dobroty-jaro2014-web-198.pdf>

⁸² [online]. [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: <http://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/vedci-politici-pro-ochranu-mori-neudelali-skoro-nic-zustalo-jen-more-slibu>

tak ekonomicky. Toto krmivo tvoří hlavně obilniny, kterých se dnes vypěstuje na zemědělských polích nejvíce.⁸³ Obecně se skládá zejména z pšenice, kukuřice a sóji.

Jak uvádí Rathousová: „K vyprodukování 1 kg hovězího masa se spotřebuje více než 14 kg rostlinných potravin a téměř 38 000 litrů vody. Pro srovnání - k produkci 1 kg pšenice se spotřebuje necelých 189 litrů vody.“⁸⁴ Množství spotřebované vody na živočišnou produkci je ve srovnání s rostlinnou výrobou mnohonásobně vyšší.

V dnešní době je vydávána více než třetina světové sklizně k nasycení hospodářských zvířat. Strava pro ně určená často pochází z plodin vypěstovaných v rozvojových zemích, kde přitom chudí obyvatelé bojují o přístup k pitné vodě a základním potravinám.⁸⁵ Plýtvání potravou a vodou v průmyslovém chovu negativně ovlivňuje jejich nepříznivé podmínky k životu. Zemědělská produkce čerpá více vody než jakákoli jiná lidská aktivita. Nedostatek pitné a užitkové vody je přitom v současné době jedním z nejzávažnějších ekologických problémů některých částí světa, kde jsou zdroje již životně omezené.⁸⁶ Nedostatkem potravy dnes trpí 850 milionů lidí a přístup k čisté vodě nemá miliarda lidí.⁸⁷

5.2.2 Spotřeba vody a půdy

Velkovýroba masa s sebou přináší další problémy, např. znečišťování podzemních a povrchových vod a spotřebu obrovského množství energie.⁸⁸ Za znečištění vodních zdrojů, půdy i vzduchu může podle FAO množství výkalů, kterých hospodářská zvířata vyprodukují kolem 8 miliard tun ročně.⁸⁹ Používání postřiků pesticidy zemi taktéž neprospívá, jelikož prosakují do půdy a spodních vod. Odsud se dále dostávají do řek a oceánů.

Taktéž půda vyhrazená k vypěstování krmiva pro hospodářská zvířata by mohla být určena k pěstování jiných plodin, které by byly přímým zdrojem potravy pro lidi.

⁸³ MOLDAN, s. 72.

⁸⁴ RATHOUSOVÁ, s. 8.

⁸⁵ [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://goveg.cz/content.php?action=show-section&id=57&language=1>

⁸⁶ [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://www.vegsoc.org/document.doc?id=166>

⁸⁷ [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://goveg.cz/content.php?action=show-section&id=57&language=1>

⁸⁸ KRATOCHVÍLOVÁ, MARITZ, s. 5.

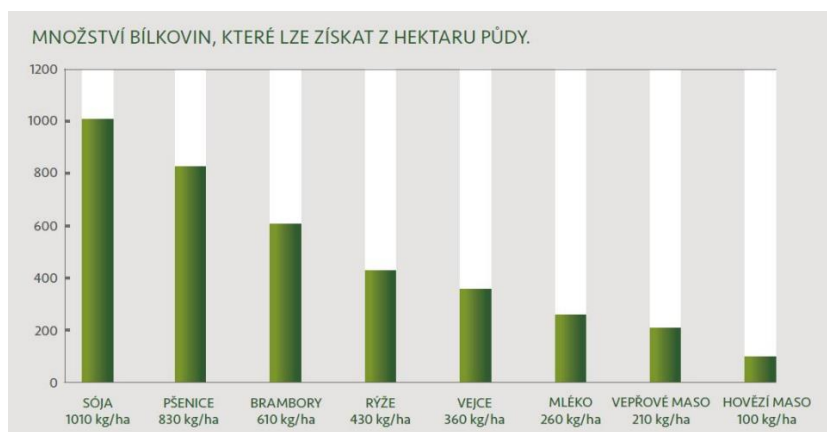
⁸⁹ [online]. [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: http://otevrioci.cz/wp-content/uploads/2014/04/veganstvi_soucitna_volba.pdf

V tomto ohledu vychází rostlinná produkce jako ekonomicky méně náročná. Konvenční strava vyžaduje ve srovnání s vegetariánskou 2,5 krát větší množství půdy a až 5 krát víc než pro veganské stravování. Je velký rozdíl, zda jeden hektar půdy využijeme během jednoho roku k vypěstování zeleniny, ovoce, obilnin nebo zda se rozhodneme pro maso, mléko a vejce. Rostlinná alternativa poskytne více jídla až pro 30 lidí, kdežto druhá nakrmí 5 až 10 osob.⁹⁰

Z hlediska náročnosti živočišné stravy na zemský ekosystém bych zde ráda zmínila pojem označující ekologickou stopu, která stručně řečeno určuje, kolik Země pro sebe potřebuje člověk. Více se tímto tématem zabývám v následující kapitole.

Z následujícího grafu můžeme porovnat výnos jednotlivých plodin ve srovnání s výnosy živočišných potravin v přepočtu na jeden hektar půdy. Z hlediska množství bílkovin na zvolenou jednotku povrchu rostliny vyprodukují více bílkovin než hospodářská zvířata. Nejvýhodnější plodinou na pěstování je sója, která je výjimečná jak z nutričního hlediska na množství obsažených bílkovin, tak i na nenáročnost produkce. Hektar půdy určený na vypěstování pšenice dodá až osmkrát více bílkovin než hektar půdy využitý k produkci hovězího masa. Abychom si mohli koupit např. kilogram hovězího masa, musí zvířata nejprve sama spořádat mnohonásobně více rostlinných zdrojů než lidé. Ve výsledku spotřebují více proteinů, než sama vyprodukují.

Graf č. 1



Zdroj: Plýtvání zdroji [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://goveg.cz/content.php?action=show-section&id=57&language=1>

⁹⁰ [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://www.vegsoc.org/document.doc?id=166>

5.2.3 Pěstování sóji

K vypěstování krmiva pro hospodářská zvířata je potřeba stále více půdy, např. na úkor tropických deštných pralesů v Amazonii, jejichž bohatství je nenávratně přeměňováno na nekonečná pole sóji, která se dováží i do zemí Evropské unie (EU).⁹¹ Kvůli plošnému odlesňování dochází k úbytku jiných živočišných druhů a nešetrnému narušování původní půdy.⁹² Ničení lesů se stejně jako nadměrný mořský rybolov významně podepisuje na ztrátách biodiverzity, které již nelze získat zpět. Proto i při záležitostech, kdy dochází ke kácení lesů, stavění přehrad apod. je nutné brát ohledy na to, jak se dotknou živočichů v dané oblasti.⁹³

Velkoprodukce často geneticky modifikované sóji, která se využívá na krmiva pro hospodářská zvířata v EU a Číně, je aktuálně velkým sociálně-ekologicko-politickým problémem, který zasahuje obyvatele Jižní Ameriky, konkrétně tradiční rodinné farmy. Venkovské rodiny zde musí čelit již zmíněnému rozsáhlému odlesňování spolu s častým násilným vystěhováváním, nárůstem chudoby a zdravotních problémů.

Dochází zde i ke špatnému sociálnímu rozdělení potravin. Tito lidé ztrácejí svou soběstačnost. Vypěstované potraviny nejsou používány pro místní obyvatelstvo, ale právě na krmivo hospodářských zvířat mimo Jižní Ameriku. Místní obyvatelé přestávají mít možnost pěstovat plodiny pro sebe.⁹⁴

Příčinou zhoršeného zdraví, např. problémů se zrakem, je práce v přímém styku s nelegálními postřiky pesticidy. Intenzivní pěstování sóji zasahuje životní prostředí a hrozivě vyčerpává půdu v Bolívii, Paraguayi a Argentině. Konkrétně v Argentině se produkce sóji stále zvyšuje. Z celkových 33 milionů hektarů rozlohy polí je více než polovina (18,3 milionů hektarů) určená k jejímu pěstování.⁹⁵

Zde vidíme, jak lidská činnost, která je příčinou devastace životního prostředí negativně zasahuje i do životů jedinců, kteří musí čelit novým sociálním problémům. Ohrožení plynoucí z těchto následků se týká všech živých organismů včetně některých

⁹¹ KRATOCHVÍLOVÁ, MARITZ, s. 5.

⁹² RATHOUSOVÁ, s. 8.

⁹³ SKÝBOVÁ, s. 89.

⁹⁴ [online]. [cit. 2015-06-10]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=JOrip7m87pY>

⁹⁵ [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/odvracena-strana-masa-soja-na-maso-z-eu-doplaci-jizni-amerika>

druhů rostlin a živočichů. Je-li v zorném poli sociální práce jednotlivce, skupina či komunita, dostáváme se zde do nepříznivé sociální situace vyžadující hledání řešení. Proto se nevyplácí opomíjet provázanost člověka s přírodou a nutnost podílet se na zachování životního prostředí. Je-li původcem problému společnost, musí čelit i těmto výzvám.⁹⁶

5.2.4 Další aspekty zemědělství

Mezi problémy intenzivní živočišné výroby s ohledem na životní prostředí patří také energie vydaná na dopravu krmiva pro hospodářská zvířata a palivo spotřebované na přepravu hospodářských zvířat často i do jiných států kvůli finálnímu zpracování masa⁹⁷. Dále skladování, které spotřebovává nejvíce energie na chlazení masa, než dojde ke svému spotřebiteli a v neposlední řadě také obaly potřebné k balení produktů, a tím vzniklý odpadový materiál.⁹⁸

Stále mnoho lidí se mylně domnívá, že největším škůdcem životního prostředí celosvětová doprava. Vedle antropogenních zdrojů globálního oteplování jako je osobní doprava, průmysl nebo bydlení, má dopad živočišné stravy na změny klimy významné postavení. Podle údajů ze zprávy FAO „Livestock impacts on the environment“ z roku 2006⁹⁹, převyšuje dopravu živočišný průmysl, který se podílí vytváření skleníkových plynů. Nejčastěji se jedná o emise metanu, plynu vznikajícím v zažívacím traktu přežvýkavců a v hnoji a o produkci oxidu uhličitého.¹⁰⁰

Tento výčet negativních aspektů živočišné výroby není definitivní, slouží spíše pro představu, jak lze na celou problematiku velkochovů pohlížet. Slouží k porozumění ekologických ohnisek, kterými se udržitelný rozvoj zabývá.

K utvoření názoru na celou problematiku vlivu stravy na životní prostředí, je dobré si uvědomit, že i v rostlinné produkci je potřeba být pozorný během nakupování.

⁹⁶ ZÁMEČNÍK, Jan. *Člověk a zvíře - hledání etického vztahu*, str. 62, 66.

⁹⁷ Přeprava hospodářských zvířat může být problémem v případech, kdy zvířata musí strávit až stovky kilometrů převážením do různých evropských států. Podle nařízení Rady Evropské unie č. 1/2005 mohou zvířata strávit až 14 hodin cesty bez odpočinku a přestávky na vodu a krmivo. [online]. [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: http://otevrioci.cz/wp-content/uploads/2014/04/veganstvi_soucitna_volba.pdf

⁹⁸ [online]. [cit. 2015-05-11]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=jPWFZEF0jFU>

⁹⁹ [online]. [cit. 2015-06-07]. Dostupné z: <http://www.fao.org/ag/magazine/0612sp1.htm>

¹⁰⁰ RATHOUSOVÁ, s. 8.

Chceme-li se chovat jako uvědomělý nakupující, je vhodné sledovat z jaké země např. daný druh ovoce či zeleniny pochází a soustředit se zejména na sezónní suroviny ideálně z lokálního zemědělství. Způsob cesty za spotřebitelem je také důležitý. Cesta lodí, ačkoli trvá delší dobu, je stále šetrnější vůči životnímu prostředí než letecká doprava.¹⁰¹

¹⁰¹ [online]. [cit. 2015-05-11]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=jPWFZEF0jFU>

6 Ekologická stopa

Je obecně známo, že spotřeba masa v České republice je celosvětově nadprůměrná. V roce 2011 činila roční spotřeba masa na jednotlivce 78,6 kg (počítáno jako maso na kosti). V českém jídelníčku převažuje více než 50% vepřové maso, ale i další masné výrobky přijímají Češi jako běžnou součást stravy.¹⁰²

Nadměrná konzumace masa se přitom odráží do výpočtu ekologické stopy každého jednotlivce. Vedle zdravotních výhod rostlinné stravy pro člověka je významný i její podíl na minimalizaci ekologické stopy (ES). Jak již bylo řečeno v předchozí kapitole o dopadech živočišné stravy na životní prostředí, strava složená převážně z živočišných složek, vyžaduje více energie, vody a půdy než rostlinná. V tomto ohledu je veganství oproti vegetariánství na lepší pozici, jelikož součástí veganského jídelníčku nejsou produkty mléčného ani vaječného průmyslu, které vedle masa představují taktéž velkou zátěž pro životní prostředí.

Ekologická stopa (ecological footprint) slouží jako ukazatel míry dopadu jednotlivce na životní prostředí, který porovnává lidský nárok na přírodní služby s možnostmi tyto služby poskytovat.

Podle Moldana: „Je vyjádřena v jednotkách plochy na zemském povrchu, kterou lidé pro své aktivity potřebují: jakou velikost produktivní půdy nebo vodní hladiny lidé potřebují, aby zajistili své materiální potřeby.“¹⁰³

ES nám jako nejuniverzálnější jednoduchý indikátor udržitelného rozvoje může pomoci při hledání odpovědí na otázky, jak daleko jsme na cestě k udržitelnosti a jak udržitelné jsou naše životní styly. ES apeluje na důležitost udržitelného nakládání s přírodními zdroji. Jejím cílem není přikazovat, co máme dělat, vyhodnocuje pouze, jakou stopu svým vlivem na přírodě a Zemi zanecháváme.¹⁰⁴

Pro výpočet ES pro stát, město či celou Zemi se používá jednotka globální hektar. Vypočítání ES zahrnuje čerpání a spotřebu přírodních obnovitelných zdrojů, jako jsou potraviny, energie, dřevo, stavební materiál, voda a další zdroje. Koncept ES slouží ke

¹⁰² [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z:

<file:///C:/Users/El%C5%A1ka/Saved%20Games/Downloads/prezentace-petr-pipek.pdf>

¹⁰³ MOLDAN, Bedřich. *Podmaněná planeta*, s. 315.

¹⁰⁴ MEZŘICKÝ, Václav. *Environmentální politika a udržitelný rozvoj*, s. 92-94.

zjištění dopadu aktivit člověka na přírodu, zda lidská populace žije v hranicích nosné kapacity přírody. S rostoucí zátěží planety je však podle mnoha varování již pravděpodobně překročena, jelikož lidstvo žije na ekologický dluh.¹⁰⁵

V souvislosti s ES můžeme narazit i na pojem uhlíková stopa, která vyjadřuje množství osobní produkce skleníkových plynů, které jsou příčinou globálních klimatických změn. Vytváření skleníkových plynů ovlivňuje spotřeba energie v domácnostech, v dopravě, produkce odpadů, ale i emise z jídla. Uhlíková stopa slouží jako ukazatel dopadu lidské činnosti na životní prostředí, který je vyjadřován v ekvivalentech oxidu uhličitého (CO₂).¹⁰⁶

Existuje mnoho způsobů, kterými může každý člověk snižovat svou ES i v případě, že se z jakýchkoliv důvodů nechce zcela vzdát konzumace masa. Nabízí se možnost zkusit zavést alespoň jeden den v týdnu bez masa a malou úpravou měnit své návyky. Pokud však s takovým doporučením jedinec nesouzní, může své ekologické chování vylepšovat i při výběru ostatních potravin. Zde platí známé tvrzení, nakupovat méně a jíst převážně sezónní potraviny od lokálních farmářů a pěstitelů.

Potraviny, které už máme, je dobré vždy zužitkovat i se zbytky, vyhnout se tak nadbytečnému plýtvání. S jídlem se pojí i pití kohoutkové vody, která je vhodnější než balené minerální vody. S vodou se taktéž nevyplácí plýtvat, proto se doporučuje zkrátit svůj osobní strávený čas např. ve sprše na možné minimum. Při volbě dopravy volit městskou dopravu na místo auta nebo využít možnost spolujízdy, ideálně je-li to v našich možnostech jezdit více na kole. Nutnost přepravy letadlem také vždy zvážit a omezit na minimum. Přirozenou součástí našich zvyků by mělo být třídění odpadu a snižování spotřeby obalových materiálů jako jsou igelitové tašky, sáčky a plasty. Nejen naší domácnosti prospěje úsporné užívání elektřiny a vnitřní zateplení domu či bytu, díky čemuž v zimě protopíme méně a snížíme tak spotřebu energií.

¹⁰⁵ MOLDAN, s. 315.

¹⁰⁶ [online]. [cit. 2015-06-09]. Dostupné z: <http://www.uhlikovastopa.cz/>

Závěr

Tato práce se zabývala charakteristikou alternativních směrů stravování a jejich významem pro životní prostředí v kontextu trvale udržitelného rozvoje. Snažila jsem se doložit, že vegetariánství a veganství nemusí být pouhou nabídkou zdravého životního stylu, ale že mohou být i dílčím řešením sociálně-ekologických problémů a globálních hrozeb, se kterými se společnost již dnes potýká a jež se v budoucnu při neudržitelném způsobu života budou dále prohlubovat.

Cílem práce bylo vymezení alternativních směrů stravování jako je vegetariánství a veganství spolu se stručným uvedením problematiky intenzivního hospodářství s komentářem o dopadu konvenčního stravování na trvale udržitelný rozvoj. V této práci jsem se zabývala pouze environmentální udržitelností. Pokusila jsem se o hledání spojitostí mezi trvale udržitelným rozvojem a sociální prací prostřednictvím rostlinné stravy.

Vzhledem k rostoucí světové populaci nelze čekat, že se nám ekologické hrozby vyhnou. Ohrožení životního prostředí se promítá do života celé Země, národů a jednotlivců. Tyto sociální vazby mají přímý vliv na životní podmínky, které v každém případě ovlivní i vývoj sociální práce a její pole působení. Proto je jednání o udržitelnosti ze strany sociálních pracovníků v této problematice žádoucí. Spolu s tím je důležité, aby sociální práce ve svém širším pojetí naplňovala snahy o aktivní spolupráci se společností. Aby na lidi kladla zodpovědnost za zachování životního prostředí a rozšiřovala ji i přes vliv toho, co jíme.

S růstem počtu obyvatel lze také očekávat zvyšující se spotřebu masa spolu se stále větší poptávkou po ostatních živočišných produktech. Nabízí se otázka, zda lze takový vývoj do budoucna označit jako trvale udržitelný. Nadměrná konzumace masa je velkou zátěží z hlediska dopadů na životní prostředí, ale i z ekonomického pojetí. V případě rostlinné stravy můžeme hovořit o efektivnějším využívání zdrojů. Teoreticky by mohla nakrmit mnohem více lidí než zemědělských zvířat, pokud by se vypěstované plodiny využily přímo pro lidskou spotřebu.

Smyslem této práce není přimět nové jedince úplně se vzdát konzumace masa a všech živočišných produktů. Tato práce apeluje na závažnost dopadu nadměrné konzumace masa na životní prostředí, vybízí k její uvážlivější spotřebě. Rostlinnou stravu a redukci živočišných produktů nabízí jako alternativu, která méně zatěžuje přírodní zdroje. Máme-li svobodnou možnost výběru, čím doplníme potřebnou energii, bereme na sebe zodpovědnost za svou volbu konkrétního způsobu stravování. Domnívám se, že snížením spotřeby živočišných produktů může každý z nás pozitivně přispět životnímu prostředí. I malé změny návyků mohou mít ve výsledku velký dopad.

I přes poměrně obecný ráz této práce, docházím k závěru, že rostlinná strava prospívá ochraně životního prostředí více než konvenční styl. Vegetariánství a veganství je možné chápat svými hodnotami jako podněcující zdravý a trvale udržitelný způsob života. V tomto ohledu je vegetariánství na lepší pozici než strava složená z masa, jako nejvíce udržitelný způsob stravování se však jeví veganství.

Každý, kdo z jakéhokoli důvodu odmítá přestat jíst maso nebo se vzdát konzumace ostatních živočišných výrobků, ale přesto by chtěl žít zodpovědněji, může samozřejmě zvolit i jinou cestu. Dobrým vodítkem pro takového člověka může být spočítání si vlastní ekologické stopy.

Klíčem k udržitelnému rozvoji je především lidská zodpovědnost. Proto je žádoucí, abychom jako racionálně uvažující lidé nezaujímali lhostejný životní postoj vůči osudu budoucích generací. Věřím, že každá menší společenská změna směřující ke zlepšení životních podmínek zvířat v živočišném průmyslu, má naději. Budu ráda, pokud tato práce poslouží k rozšíření informací dalším zájemcům o zvoleném tématu a nabídne prostor novým úvahám o uvědomělém přístupu ke stravování, stejně jako o problematickém vztahu člověka ke zvířatům a přírodě, jíž jsme všichni součástí.

Použité zdroje

Literatura:

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 776 s. ISBN 80-7178-303-x.

KRATOCHVÍLOVÁ, Vendula a Christine MARITZ. *Svět v kuchyni: jak to, co jíme, ovlivňuje svět*. Praha: Pražský institut pro globální politiku - Glopolis, 2013, 12 s. ISBN 978-80-87753-14-9.

MATOUŠEK, Oldřich. *Encyklopedie sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 570 s. ISBN 978-80-262-0366-7.

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 287 s. ISBN 80-7178-549-0.

MEZŘICKÝ, Václav. *Environmentální politika a udržitelný rozvoj*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 207 s. ISBN 80-7367-003-8.

MOLDAN, Bedřich. *Podmaněná planeta*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2009, 419 s. ISBN 978-80-246-1580-6.

MOLDAN, Bedřich. *Příroda a civilizace: životní prostředí a rozvoj lidské civilizace*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1997, 147 s. Odborná literatura pro žáky a veřejnost. ISBN 80-04-26434-4.

RATHOUSOVÁ, Karolína. *Veganův průvodce*. Vyd. 1. Praha: vydáno vlastním nákladem, 2015, 84 s.

RYNDA, I.: Trvale udržitelný rozvoj a vzdělávání. In: *Hledání odpovědí na výzvy současného světa: sborník z konference: se zvláštním zřetelem na otázky životního prostředí*. Praha: Univerzita Karlova, Centrum pro otázky životního prostředí, 2000, 191 s. ISBN 80-902635-2-6.

SKÝBOVÁ, Marie. *Etika a příroda: proč brát morální ohledy na přírodu?*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2011, 193 s. ISBN 978-80-87378-80-9.

ZÁMEČNÍK, Jan. Člověk a zvíře - hledání etického vztahu. *Křesťanská revue*. r. 71, č. 3 (2004), s. 60-73. Praha: YMCA, 2004. ISSN 0023-4613.

Legislativa:

Zákon č. 17/1992 Sb., o životním prostředí, ve znění pozdějších předpisů.

Internetové zdroje:

BARTÁK, Richard J. *Filosofie vegetariánství* [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.zvirevtisni.cz/index.php?Ing=CZ&webid=43&id=52&akce=clanek>

Bio nemusí být nutně zdravější. In: *dTest* [online]. 1. 6. 2015 [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://spotrebitele.dtest.cz/clanek-4395/bio-nemusi-byt-nutne-zdravejsi>

Co je „veganství“ a proč jej praktikovat? [online]. [cit. 2015-05-15]. Dostupné z: <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz/veganstvi/co-je-veganstvi-a-proc-jej-praktikovat-255/>

Definice sociální práce. In: *Sociální revue* [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://socialnirevue.cz/item/definice-socialni-prace>

DOHNAL, Radomír. *Vědci: Politici pro ochranu moří neudělali skoro nic, zůstalo jen moře slibů.* In: *Ekolist.cz* [online]. 21. 6. 2012 [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: <http://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/vedci-politici-pro-ochranu-mori-neudelali-skoro-nic-zustalo-jen-more-slibu>

Farma Naděje Dobrovítov. *Naše cíle* [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://farmanadeje.cz/o-nas/nase-cile/>

FRANCOVÁ, Eva. *Marie Šebestová a Kateřina Šmídová.* In: *Rozhovory ve Svatojánu* [online]. 1. 6. 2015 [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://rozhovoryvesvatojanu.blogspot.cz/2015/06/marie-sebestova-katerina-smidova.html>

GEORGIEVOVÁ, Jana. *Technika pro účely sociální práce: Aplikace pro vybrané skupiny lidí s postižením*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Michal Pařízek. [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: https://is.jabok.cz/auth/th/6335/jabok_b_a2/Jana_Georgievova_BP_final.pdf

CHLUMSKÁ, Luba. *Country life magazín Dobroty* [online]. 2014, č. 7, s. 3 [cit. 2015-05-13]. ISSN 1805–5265. Dostupné z: <http://www.countrylife.cz/data/files/casopis-dobroty-jaro2014-web-198.pdf>

CHLUMSKÁ, Luba. *Country life magazín Dobroty* [online]. 2015, č. 12, s. 22 [cit. 2015-06-05]. ISSN 1805–5265. Dostupné z: <http://www.countrylife.cz/data/files/casopis-dobroty12-leto-2015-web-233.pdf>

JELÍNEK, Martin. *Vegetariánství*. Výukové materiály dostupné z kurzu "Poradce pro výživu a suplementaci - distanční". [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.kurzyatac.cz/kurzy/poradce-pro-vyzivu-a-suplementaci>

JELÍNEK, Martin. *Zamyšlení se nad (ne)vhodností mléčných výrobků (VeganFest 2014)* [online]. 6. 4. 2014 [cit. 2015-06-11]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=K4NNMglAA9A>

Jídlo místo zbraní Food Not Bombs [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://jmz.ecn.cz/>

KEMÉNYOVÁ, Zuzana. *Konec vyhazování jídla. Francouzské supermarketky budou muset dát potraviny charitě*. In: *Hospodářské noviny* [online]. 26. 5. 2015 [cit. 2015-06-11]. Dostupné z: <http://byznys.ihned.cz/c1-64069820-konec-vyhazovani-jidla-francouzske-supermarketky-budou-muset-dat-potraviny-charite>

Mlsná kavka. *O nás* [online]. [cit. 2015-06-07]. Dostupné z: <http://www.mlsnakavka.cz/cs/o-nas>

Organizace pro výživu a zemědělství při OSN (FAO). *Livestock impacts on the environment* [online]. [cit. 2015-06-07]. Dostupné z: <http://www.fao.org/ag/magazine/0612sp1.htm>

o. s. Otevři oči. *Veganství soucitná volba* [online]. Listopad 2013 [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: http://otevrioci.cz/wp-content/uploads/2014/04/veganstvi_soucitna_volba.pdf

o. s. Otevři oči. *Veselá kráva?* [online]. [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: http://otevrioci.cz/wp-content/uploads/2013/09/letak_mleko.pdf

PIPEK, Petr. *Něco o mase v ČR*. Prezentace In: *Glopolis* [online]. 18. 10. 2013 [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <file:///C:/Users/Eli%C5%A1ka/Saved%20Games/Downloads/prezentace-petr-pipek.pdf>

Plytvání zdroji [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://goveg.cz/content.php?action=show-section&id=57&language=1>

Programové Prohlášení Food Not Bombs [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://food.not.bombs.sweb.cz/program.html>

RATHOUSOVÁ, Karolína. *Dumpster diving* [online]. 15. 10. 2013 [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://dewibatwoman.blogspot.cz/2013/10/dumpster-diving.html>

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Potřebujeme konvenční zemědělství pro nakrmení lidstva?* [online]. 10. 3. 2015 [cit. 2015-06-10]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=JOrip7m87pY>

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Potřebují děti mléko?* [online]. 9. 6. 2015 [cit. 2015-06-11]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=PiB3Fogftak>

Social Workers for Animals [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://www.socialworkersforanimals.com/>

Social Workers for Animals. *Social Work, Climate Change, Environmental Justice & Sustainability* [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://www.socialworkersforanimals.com/040-Campaigns/livestockslongshadow.html>

STEJSKAL, Jan. *Obří summit OSN Rio+20: Zaved'me zelenou ekonomiku a udržitelný rozvoj* [online]. 30. 1. 2012 [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: <http://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/rio-20-obri-summit-osn-chce-prosadit-zelenou-ekonomiku-a-udrzitelny-rozvoj>

ŠŤASTNÝ, Jan. *Strava a životní prostředí, vegan fest* [online]. [cit. 2015-05-11]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=jPWFZEF0jFU>

Udržitelný rozvoj. In: *Ministerstvo životního prostředí ČR* [online]. [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: http://www.mzp.cz/cz/udrzitelny_rozvoj

Uhlíková stopa. [online]. [cit. 2015-06-09]. Dostupné z: <http://www.uhlikovastopa.cz/>

VANDROVCOVÁ, Tereza. *Těchto 10 významných odborných institucí schvaluje veganství* [online]. 12. 6. 2014 [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://soucitne.cz/techto-10-vyznamnych-odbornych-instituci-schvaluje-veganstvi>

VAVROUŠEK, Josef. *Hodnoty a trvale udržitelný způsob života. Hledání lidských hodnot slučitelných s trvale udržitelným způsobem života*. In: *Teologické texty* [online]. 1994/1: Ekologická hrozba [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: <http://www.teologicketexty.cz/casopis/1994-1/Hodnoty-a-trvale-udrzitelny-zpusob-zivota/7>

Vegan fighter: Veganství [online]. [cit. 2015-04-11]. Dostupné z: <http://www.vegan-fighter.com/cz-veganstvi.html>

Vegetarian Society. *Why it's Green to Go Vegetarian?* [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://www.vegsoc.org/document.doc?id=166>

Veggie parade [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://otevrioci.cz/wp-content/uploads/2013/12/veggie.pdf>

VÍTKOVÁ, Zdeňka. *Odvrácená strana masa? Sója. Na maso z EU dopláčí Jižní Amerika*. In: *Ekolist.cz* [online]. 7. 11. 2013 [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/odvracena-strana-masa-soja-na-maso-z-eu-doplaci-jizni-amerika>

VORŠILKA, Marek. *Stanovisko WHO k veganství*. In: *Česká vegetariánská společnost* [online]. 11. 1. 2007 [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2007010017>

Seznam zkratk

ČR	Česká republika
ES	Ekologická stopa
EU	Evropská unie
FAO	Food and Agriculture Organization of the United Nations
FNB	Food Not Bombs
IFSW	The International Federation of Social Workers
IP SoS !	Intensive Program Social Work and Sustainability 2012
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development
OSN	Organizace spojených národů
SWA	Social Workers for Animals

Seznam grafů

Graf č. 1 (s. 32): Množství bílkovin, které lze získat z hektaru půdy. *Plytvání zdroji* [online]. [cit. 2015-06-08]. Dostupné z: <http://goveg.cz/content.php?action=show-section&id=57&language=1>

Příloha

Obrázek 1 (s. 18): Pilíře udržitelného rozvoje. Zdroj: vlastní zpracování z anglického originálu.

