

útěk z talíře

MĚSÍČNÍ PRŮVODCE
VAŠÍM ŽIVOTEM BEZ MASA



Iveta Hanková

Útěk z talíře

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Iveta Hanková
Útěk z talíře – e-kniha
Copyright © Pointa Publishing s.r.o., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**„Tak dlouho, jak bude člověk necitelným vrahem
ostatních živých stvoření, nepozná zdraví a klidu.
Tak dlouho, jak budou lidé zabíjet ubohá zvířata, budou
se zabíjet navzájem. Ten, kdo zasévá sémě vražd
a bolesti, nemůže sklídit radost a lásku.“**

Pythagoras

útěk z talíře

MĚSÍČNÍ PRŮVODCE
VAŠÍM ŽIVOTEM BEZ MASA

Tuto knihu bych chtěla věnovat svojí sestře
a svému tatínkovi, kterým snad dodá potřebnou dávku
jak osobní, tak i společenské odvahy.

OBSAH

| | |
|--|----|
| změna je život a v tomto případě doslova | 09 |
|--|----|

01

TEORETICKÁ ČÁST 13

| | |
|-------------------------------------|----|
| kognitivní disonance | 15 |
| speciesismus neboli druhismus | 17 |
| zvířecí holokaust | 19 |
| mýty o mase | 21 |
| pravda o mase | 37 |
| maso škodí vám i vašemu okolí | 41 |
| epidemie a maso | 43 |
| vaše obavy | 45 |
| vaše rozhodnutí a váš důvod | 47 |
| jak začít | 49 |

02

PRAKTICKÁ ČÁST / Odbourávání masa den po dni 53

1. týden dva dny bez masa

| | | |
|---------|-------------------------|----|
| 01. den | krutá realita | 55 |
| 02. den | naše planeta | 59 |
| 03. den | azylové farmy | 61 |
| 04. den | sdílení | 63 |
| 05. den | nové suroviny | 65 |
| 06. den | první bezmasý den | 67 |
| 07. den | druhý bezmasý den | 69 |

2. týden tři dny bez masa

| | | |
|---------|---------------------------|----|
| 08. den | nové recepty | 73 |
| 09. den | nové restaurace | 75 |
| 10. den | třetí bezmasý den | 77 |
| 11. den | železo a B12 | 79 |
| 12. den | nenechat se odradit | 81 |
| 13. den | čtvrtý bezmasý den | 83 |
| 14. den | pátý bezmasý den | 85 |

3. týden pět dnů bez masa

| | | |
|---------|-------------------------------|-----|
| 15. den | vaše zdraví | 89 |
| 16. den | šestý bezmasý den | 93 |
| 17. den | sedmý bezmasý den | 95 |
| 18. den | mít ze sebe dobrý pocit | 97 |
| 19. den | osmý bezmasý den | 99 |
| 20. den | devátý bezmasý den | 101 |
| 21. den | desátý bezmasý den | 103 |

4. týden sedm dnů bez masa

| | | |
|---------|-----------------------------|-----|
| 22. den | jedenáctý bezmasý den | 107 |
| 23. den | dvanáctý bezmasý den | 109 |
| 24. den | třináctý bezmasý den | 111 |
| 25. den | čtrnáctý bezmasý den | 113 |
| 26. den | patnáctý bezmasý den | 115 |
| 27. den | šestnáctý bezmasý den | 117 |
| 28. den | sedmnáctý bezmasý den | 119 |

03

BONUSY

123

| | |
|--|-----|
| DALŠÍ RECEPTY | 124 |
| MOJE OBLÍBENÉ PRAŽSKÉ RESTAURACE | 133 |
| VEGE SKUPINY | 138 |
| AKTIVISMUS | 140 |
| VÁŠ NOVÝ ŽIVOT | 142 |
| O AUTORCE | 145 |
| ZDROJE A ODKAZY | 146 |
| DOPORUČENÁ LITERATURA | 151 |
| CHECKLIST | 152 |
| PODĚKOVÁNÍ | 156 |

změna je život a v tomto případě doslova

Tuto knihu jsem napsala především proto, že já sama jsem před několika lety podobnou postrádala. Knihu, která by byla mým rádcem na mé bez-masé cestě, pomocníkem v těžkých chvílích a průvodcem, který mě krok za krokem dovede k mému cíli. A tím bylo zbavit se snadno a rychle masa ve svém životě jednou provždy.

Mé důvody byly etického rázu. Konzumace masa mi celý život vrtala hlavou, ale vždy jsem ty správné a nahlodávající myšlenky zavrhla a dál byla poslušným a nepřemýšlejícím občanem, který si na mase pochutnával tak jako většina naší společnosti i celého světa.

Poprvé jsem si život bez masa vyzkoušela, když jsem držela tradiční masopust, který trval skoro dva měsíce. Když masopust skončil, vrátila jsem se pouze ke konzumaci ryb. Za rok jsem držela masopust znovu a poté jsem se nevrátila už ani k rybám. Uvědomila jsem si, že i ryby, které svou bolest nemohou dát najevo tak jako ostatní zvířata, trpí při špatném zacházení úplně stejně jako kterýkoli jiný živočich a zemřít si rozhodně nepřejí.

Život se neustále proměňuje. Změna s sebou přináší i určitý strach z neznáma a rozum nám říká, abychom se drželi svých zajetých bezpečných kolejí. Být paralyzován vlastními strachy nám ale většinou nic dobrého nepřinese. Jak řekl Richard Dawkins:

„Vzdát se masa si žádá jistou dávku společenské odvahy, aby se člověk vymanil z normy, která je dosud uznávána a podporována. I přes morální znepokojení, které konzumace masa vyvolává, lidé tuto normu nadále podporují.“

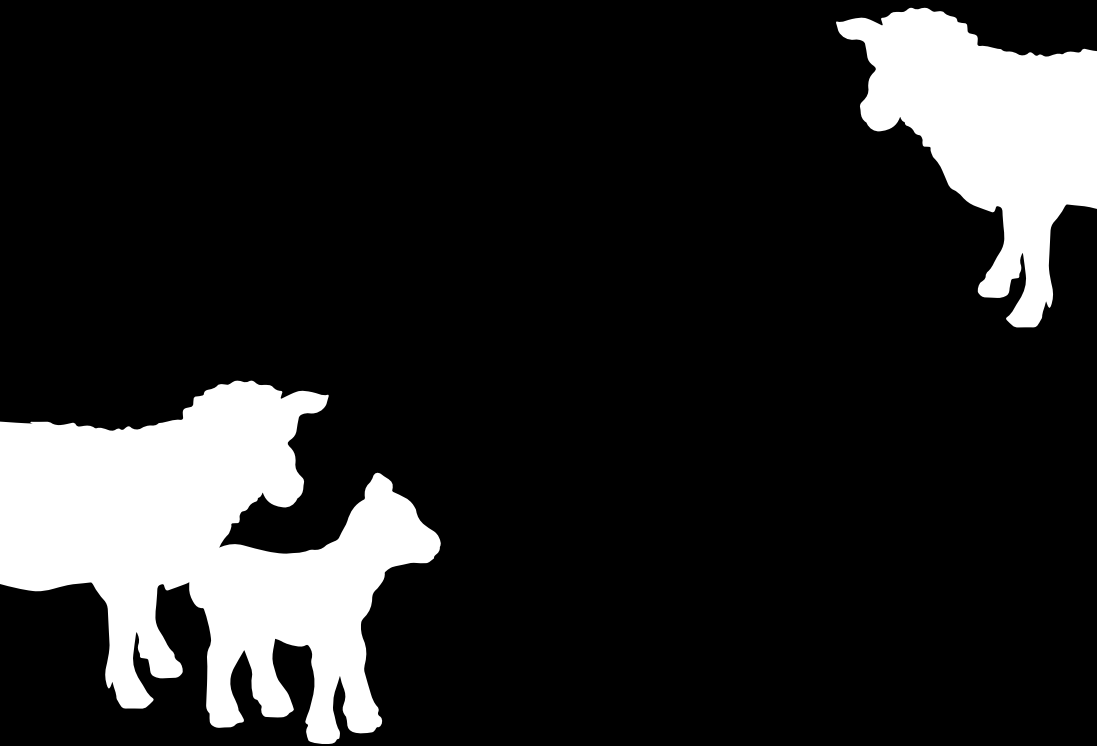
Dnes existují podrobné návody snad skoro na všechno, ale na to, jak se vzdát masa, není žádný. Cílem této prvotiny je se o tak významnou pozitivní změnu ve vašem životě přičinit a pomoci vám na cestě k jejímu dosažení.

Snažila jsem se sepsat různé tipy, které člověka podpoří a připraví na možné zádrhly, které mohou vyvstat. V knize také najdete spoustu důležitých faktů, které vám odhalí temná zákoutí masného průmyslu. Zaměříme se i na mýty spojené s konzumací masa, na kterých naše společnost stále lpí. Přikládám i řadu vegetariánských receptů a tipů na mé oblíbené pražské restaurace.

Celá kniha je pak rozdělena na část teoretickou a praktickou. Na konci knihy naleznete **Checklist**, který vám pomůže zaznamenávat si splněné úkoly z praktické části.

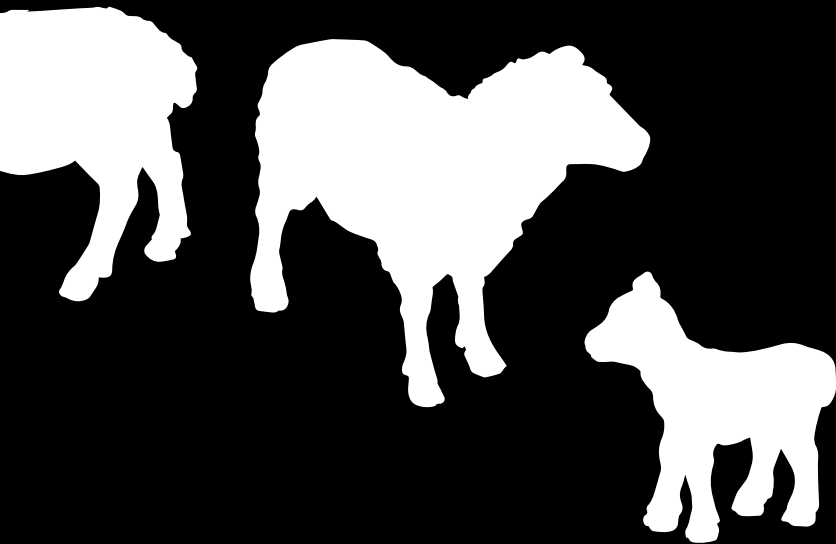
Nejtěžší je udělat úplně první krok, který všechno odstartuje. Změna většinou člověka velmi obohatí a posune dál. Pokud se proto tohoto prvního kroku do neznáma neleknete, budete bohatě odměněni a stejně jako já budete jen litovat toho, že jste k tomuto zásadnímu kroku nesebrali osobní a společenskou odvahu už mnohem dříve.





01

teoretická
část





VSTUP ZAKÁZÁN !



kognitivní disonance

Člověk má tendenci sám sebe obelhávat. Být k sobě upřímný je někdy velmi obtížné. Můžou za to především naše postoje formované našimi znalostmi, názory, vírou a chováním. Tyto postoje se však někdy mohou lišit od skutečného stavu věcí. Pak v našem nitru dochází k rozporu, kterým trpí naše duše.

Vzniká napětí, které se snažíme odstranit změnou svých kognitivních struktur. Podle teorie kognitivní disonance můžeme na základě svých postojů změnit své chování, nebo na základě svého chování změnit své postoje. Autorem teorie je americký sociální psycholog Leon Festinger. Mimo jiné tvrdí, že jedinec ve svém životě směřuje k určité konzistenci, harmonii či vyrovnanosti.

Festinger charakterizuje kognitivní disonanci jako stav mysli, který je v rozporu mezi dvěma kognicemi. Je to stejný stav, v jakém se nachází člověk, který miluje zvířata a nikdy by žádnému neublížil, ale jí maso některých z nich. Takový člověk se bude ujišťovat v tom, že tak se to dělá, že je to naprosto normální a nezbytné, že o zvířata ve velkochovech je dobře postaráno, že jsou zabíjena humánně a podobně.

Bude se přirozeně snažit snížit rozpor mezi svým chováním a skutečností a **svoje chování si bude chtít obhájit lži, které sám uvěří**. Toto se děje u většiny lidí, kteří jedí maso. Hluboko uvnitř ale cítí, že něco není správně. Tento nepříjemný pocit zmizí, pouze když změním to, co ho způsobuje. V tomto případě je to přestat konzumovat zvířata.

Naše názory, víra a přesvědčení by měly být v souladu s tím, co skutečně děláme. Myšlenky i emoce by měly být v souladu s našimi činy. Někdy však dochází k tomu, že nitro člověka s vnější realitou konzistentní není. Pokud tedy pociťujeme vnitřní neklid a rozpor mezi tím, co cítíme, a tím, co děláme,

měli bychom to změnit. Zásadní změna v chování pro nás ale může být někdy naprosto nepředstavitelná.

Ke změně většinou dochází až díky hlubšímu uvědomění a rozhodnutí skoncovat s neupřímností k sobě samému. Jedině pak můžeme opravdu pocítit vyrovnanost a klid. Není totiž nic horšího, než nejednat podle svých přesvědčení a konat to, o čem vaše duše ví, že je to s vámi v rozporu.

