

# Rostlinná strava je na vzestupu!

Stále více mladých lidí z ekologických či zdravotních důvodů zařazuje do jídelníčku **bezmasé alternativy** a redukuje svoji spotřebu živočišných produktů. Proto jsme pro vás ve spolupráci s Českou veganskou připravili **speciální nabídku** s moderními rostlinnými pokrmy.

## Ve vaší restauraci dne: 10. - 14. 6. 2019

## ROSTLINNÁ STRAVA

Proč, jak a co.

### Rostlinná strava jako trend

Rostlinná strava je jasný trend posledních let. Určitě jste si toho také všimli! Znamená nekonzumovat živočišné produkty – maso, mléčné výrobky, vajíčka a také med.

### Proč se ale tolik lidí rozhodne jít touto cestou?



#### ZDRAVÍ:

Rostlinná strava je nejen plnohodnotná, ale také zdraví prospěšná. Slouží jako léčba či prevence některých nemocí, jako je vznik rakoviny, má vliv na redukci hmotnosti, cholesterolu, reguluje krevní tlak i glykémii.

#### EKOLOGIE:

Dnešní výroba a spotřeba živočišných produktů představuje enormní zátěž pro životní prostředí. Podílí se na produkci skleníkových plynů, je důvodem odlesňování, ztráty biodiverzity, degradace půdy a znečištění vody.



#### ETIKA:

Mnoho lidí vnímá nevhodné životní podmínky velkochovů, ve kterých se hospodářská zvířata chovají, ať už se jedná o průmysl masný či mléčný a nesouhlasí s jakýmkoliv využíváním zvířat pro lidské účely.

Co to znamená? Jezte víc zeleniny a méně masa. Tak jednoduché to je! Začněte třeba právě dnešním jídlem, dnešním dnem.

Zkuste nejíst maso jeden den v týdnu! Každý krok vpřed se počítá. Pomůžete vlastnímu zdraví i planetě.

TIP: Podívejte se na dokumenty. Začnete např. filmem Forks over Knives (Raději vidličky než nože), který pojednává o zdravotním aspektu stravování.



## ROSTLINNÁ STRAVA SNÍME NAŠI PLANETU?

Odvětví živočišné výroby je zodpovědné za

# 18%

emisí skleníkových plynů, což je vyšší podíl než má celosvětová doprava



Pastviny a pole s krmivem pro hospodářská zvířata zabírají

# 70%

bývalých amazonských lesů

### ŽIVOČIŠNÁ VÝROBA VS. PLANETA

Co naší planetě způsobuje živočišná výroba?

- emise skleníkových plynů
- deforestace a degradace půdy
- znečištění a velká spotřeba vody
- ztráta biodiverzity

### Voda potřebná na 1kg masa

hovězí = 15 415 litrů  
drůbeží = 4325 litrů

Hospodářská zvířata poskytují pouze 18 % kalorií, ale zabírají až 83 % zemědělské plochy

Existuje také řada důkazů, že rostlinná strava má mnohem nižší dopad na životní prostředí a je výrazně udržitelnější než ta založená na živočišných složkách. Omezení živočišné spotřeby je označováno za nejlepší způsob jak zmenšit vlastní dopad na naši planetu!

TIP: Pusťte si dokument Cowspiracy – Klíč k udržitelnosti, který se zabývá právě udržitelností našeho jídelníčku



## ROSTLINNÁ STRAVA - JAK NA TO?

ROZHODNETE SE REDUKOVAT MASO A/NEBO ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY ZE SVÉHO JÍDELNÍČKU - CO TEĎ?

# 01

### Žádné radikální změny

Jezte to, na co jste zvyklí, jen se snažte co největší část jídla/surovin nahradit rostlinnou alternativou



### Internet je kámoš

Hledejte alternativy, nové recepty, nové ingredience a nové způsoby jak využít suroviny, které už dávno znáte!

# 02

# 03

### Vše postupně

Nemusíte se do toho vrhnout najednou, jděte na to postupně, bavte se objevováním nových chutí a surovin.



### Dejte tomu šanci

Rostlinná strava má ohromný potenciál. Berte ji primárně jako rozšíření jídelníčku. Jen ji zkuste a uvidíte!

# 04

# 05

### Neomezujte se

Nepletěte si rostlinnou stravu s dietou. Oreo nebo brambůrky jsou také rostlinné. Jezte na co máte chuť!



TIP: ZKUSTE BEZMASÉ PONDĚLÍ NEBO ÚTERÝ A K TOMU JEŠTĚ BEZMLÉČNÝ PÁTEK. BEZMASÝ TÝDEN. NORMÁLNÍ VÍKEND. JEDNO ROSTLINNÉ JÍDLO DENNĚ. KOMBINACÍ A MOŽNOSTÍ JE NESPOČET.

