

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.“

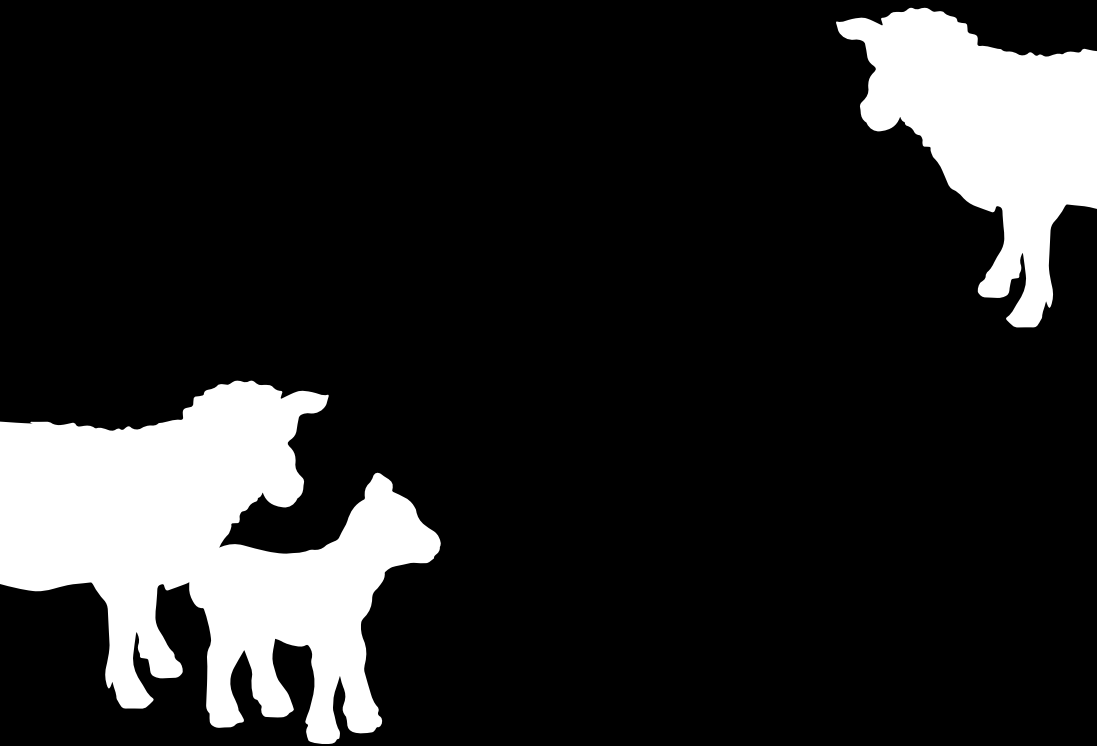
Dnes existují podrobné návody snad skoro na všechno, ale na to, jak se vzdát masa, není žádný. Cílem této prvotiny je se o tak významnou pozitivní změnu ve vašem životě přičinit a pomoci vám na cestě k jejímu dosažení.

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.

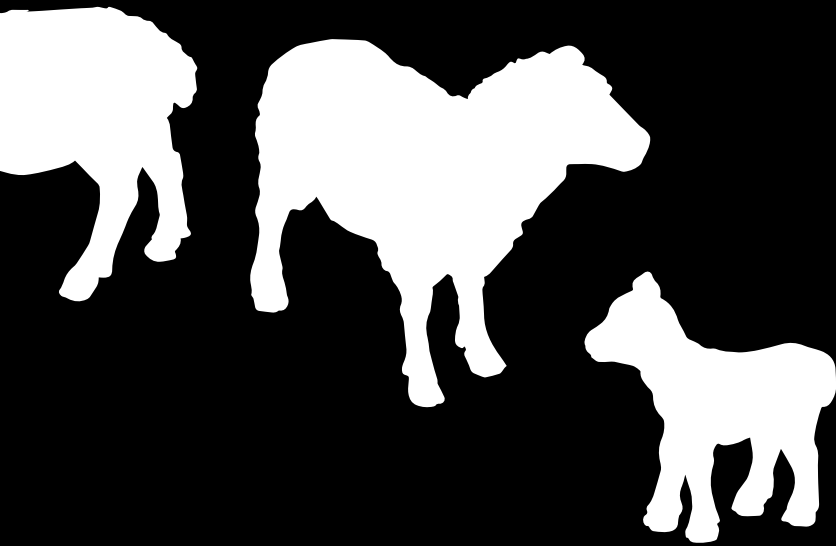
Nejtěžší je udělat úplně první krok, který všechno odstartuje. Změna většinou člověka velmi obohatí a posune dál. Pokud se proto tohoto prvního kroku do neznáma neleknete, budete bohatě odměněni a stejně jako já budete jen litovat toho, že jste k tomuto zásadnímu kroku nesebrali osobní a společenskou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

