



# **Hovězí z travnatých pastvin - nejveganštější položka v obchodě**

Drew French  
Medium.com



100% trávou krmené Highland hovězí od mého souseda a kniha Nástroje titánů od Tima Ferrisse

**Pravděpodobně nejveganštější položka, kterou si můžete koupit v obchodě, je kilo hovězího masa krmeného trávou.**

Touto kacířskou myšlenkou jsem se zabýval, když jsem projížděl sousedící venkovskou krajinou, zatímco jsem si zběžně prohlížel prázdná kukuřičná pole

hledajíc známky života, a přemýšlel nad arogancí lidstva. Kdy jsme se rozhodli, že si můžeme nárokovat všechnu pevninu na Zemi a používat každý čtvereční centimetr pro naše vlastní účely a potřeby?

Vlastně zhruba před 10 000 lety, když jsme vymysleli pojem zemědělství.

Je smutné, že praktikováním zemědělství, tak jak existuje nyní, je nemožné nezpůsobovat nekonečné utrpení mnoha živým bytostem. Dá se argumentovat, že největší utrpení ze všech je způsobeno praktikováním ročního zemědělství, což je kultivace zeleniny, včetně obilnin, luskovin a rýže, u kterého proces růstu od osiva až po jídlo trvá jen jeden rok. Pěstováním ročních plodin vytlačujeme bezpočet divokých zvířat z jejich domovů a krajiny. A nejen to, navíc vybíjíme tisíce tvorů, když obděláváme půdu a vytahujeme sklizeň zpod země.

Na druhou stranu víceleté zemědělství, založené na stromech, keřích, trávě a hospodářských zvířatech, umožňuje přírodě prospívat bez každoročního ničení. Pokud by řemeslo zemědělství mohlo přijmout dlouhodobé výhody víceletých rostlin místo těch krátkodobých, které poskytují každoroční množství obilí a luskovin, potom možná budeme schopni investovat dnešní významné bohatství, včetně našich zdrojů fosilních paliv, na kumulativní výnosy zítřka.

Avšak krátkozrakost člověka je neomezená a ti, kteří skutečně chápou, co je v sázce, musí povstat a mluvit jasně a hrdě.

Meditoval jsem nad prázdnými kukuřičnými poli celé hodiny. V konečném důsledku to představuje hřbitov pro všechny druhy volně žijících živočichů, od bezobratlého červa až po pernaté ptáky. Celý divoký ekosystém je zcela narušen naším neustálým a nekonečným obděláváním půdy a ničením veškeré orné půdy.

Přibližně 160 milionů hektarů se v samotných USA používá k pěstování plodin, což je zhruba 17% veškerého amerického území.  
<https://www.ers.usda.gov/publications/pub-details/?pubid=84879>

Toto využívání orné půdy poskytuje dostatečné množství jídla pro všechny lidi, ale bere každodenní stravu miliardám divokých zvířat, jako jsou králíci, včely, hlodavci, krůty, žížaly a nekonečné množství hmyzu, a ničí jejich životní prostředí, rodinnou strukturu, lovecký rajón a zdroje nektaru. Nemluvě o hrozných otrokářských podmínkách, kterým jsou na poli vystaveni mnozí zemědělství pracovníci. Lidé jsou také zvířata, víte.

Vidíte, v žádném případě nevěřím, že veganská strava způsobuje v dlouhodobém horizontu méně utrpení než jakákoliv jiná strava. Roční zemědělství jako celek poskytuje živnou půdu pro každodenní vyhlazení stovek druhů zvířat. Pokud bych do své analýzy zahrnul všechny zvířata, kterým bylo ublíženo ve velkém měřítku zemědělství, včetně bezobratlých a nejen velkých savců, musím dospět k závěru, že kultivování kukuřičného pole je nejvražednější ze všech činností.

To je důvod, proč po pravdě, kilo trávou krmeného hovězího masa představuje méně utrpení na hlavu než kilo kukuřice.



Opět hovězí mého souseda krmené 100% trávou

Všichni se díváme na problém morálky jídla špatným objektivem.

Domníváme se, že „potřebujeme morální rámec, o který se můžeme opřít a hrdě se prohlásit za to či ono, abychom se necítili jako špatní lidé.“ Namísto shlukování se kolem morální nadřazenosti, bych nás všechny rád povzbudil k přijetí skutečnosti, že živé se živí živým, a zkoumat skutečné a důležité rozdíly mezi regenerativním zemědělstvím a chemickým geneticky modifikovaným zemědělstvím, které nyní dominuje v krajině, nezastřenýma očima. Musíme zahájit proces hojení na zemi přijetím regenerativních postupů, kultivací ducha úcty, přiznáním, že životní energie se nachází ve všem, co jíme.

Měli bychom respektovat životní energii (v dechu, krvi, míze a buňce) ve všem, co spotřebováváme, od stromu, který používáme pro palivové dříví, k ropě, kterou používáme jako palivo pro naše auto, obojí jako nahromaděná energie pradávného slunečního světla, které zachytily trvalé rostliny.

Využíváme životní energii bez přestání, den za dnem, různými a všemožnými způsoby, včetně řízení našich vozů po asfaltovaných silnicích a zapínáním našich plastových telefonů pro surfování po internetu; to vše je poháněno temnou černou krví mrtvých stromů, drcených tlakem po celá tisíciletí jen pro to, abychom mohli pohánět náš nový způsob života.

Veganství je chvályhodný nápad, ale pro některé poskytuje rámec pro morální nadřazenost. Pěstování komplexu spasitele je přirozeným výsledkem následování jakéhokoliv ideologického cíle a život je pak viděn skrz rámec, který vylučuje vše, co nezapadá do jeho omezené ideologie. A skutečnost je taková, že všichni spotřebováváme životní energii, nekonečně, abychom mohli žít naše každodenní životy.

Nejméně škodlivé jídlo pochází z víceletých rostlin a zvířat, která jedí tyto trvalé rostliny. Synergii krav a trávy lze jen ztěžít vylepšit jako ideální systém.

Pokud je primárním cílem veganství snížit utrpení, pak mnozí z nás jsou vegani a dieta složená především z trávou krmeného hovězí a mléčných produktů, včetně vajec z volného výběhu a celoročních rostlinných produktů, je nejveganštější stravou, která mě napadá. Strava založená na trávě, která se nikdy neobdělává, aniž by byl narušen jediný červ, kdy žádný sysel není rozřízný na půl, umožňuje přírodě růst a vzkvétat bez našich každoročních zemědělských radlic, strojů a chemikálií.

Musíme přezkoumat náš vztah k zemi a životní energii kterou obsahuje. Zemědělci na počátku 20. století věděli, že aby udrželi půdu v dobrém stavu, což znamenalo zdravou a produktivní, bylo nutné pole nechali ležet ladem. Myšlenka, že kus země je bezcenný, je-li divoký a svobodný, převládá v naší společnosti, a myšlenka, že by půdě mělo být dovoleno ležet ladem, je anatóma.

V naší moderní společnosti máme pocit, že všechny věci by měly být neustále co nejproduktivnější. To vyčerpává nás, půdu, divokou zvěř, naše moře a náš vzduch.

Ale legrační věc o výrazu 'nechat ležet ladem' je, že to neznamená, že země skutečně odpočívá a nic nedělá. Ne, znamená to, že zemědělec nenutí půdu plodit s pomocí radlice, motoru nebo chemikálie. Když je půdě dovoleno zůstat ladem, samotná země začne oplývat divokým životem a energií, která je za hranicí toho, co je možné s každoročním zemědělstvím. Životní příběhy milionů tvorů se odehrávají a přispívají k obnově kusu půdy ležící ladem, divokého aru, malé části planety Země.

Stejně jako to vzrušení, které pociťujeme když opustíme naši toxickou práci, stejně tak se i země, divoká zvěř, moře a náš vzduch cítí, když přestaneme zneužívat přírodní zdroje světa pro náš nekonečný hlad. Ve stavu ladu se všichni začneme regenerovat.



Další kamarádovy krávy a telata plemene Highland

Současná formulace problému výroby potravin je následující: zemědělci potřebují co nejvíce využívat každoroční zemědělství, aby mohli nakrmit obyvatelstvo. Režim většiny zemědělců je „všechno nebo nic“. Nemyslí si, že mohou strávit deset let tím, aby vědomě navrhli zemědělství založené trvalých rostlinách a zvířatech, protože peníze potřebují teď hned.

Takže to, co je skutečně protiveganské, co skutečně škodí zvířatům, je tato myšlenka - že musíme pěstovat každoroční plodiny na každém čtverečním centimetru půdy, čímž vytvoříme hřbitov bez zvířat na 17% amerického území, abychom nakrmili náš nekonečný hlad.

Když půjdeme přímo k jádru věci, nemyslím si, že většina lidí na naší planetě skutečně rozumí, co obnáší pěstování našeho vlastního jídla. A toto přerušené spojení je vidět napříč městskými oblastmi po celém světě, kde lidé dělají tisíce rozhodnutí, při kterých se snaží dělat to nejlepší, co lze s paletou jednorokých zemědělských produktů, které jsou k mání, ale přemýšlejí jen velmi málo o výběru celých potravin z víceletého zdroje, které se sporadicky nacházejí na okrajových policích supermarketu.

Levné jídlo zabíjí naše spojení s krajinou.

Více lidí na planetě znamená, že více zdrojů se dobývá ze země, bez ohledu na to, zda jsme nebo nejsme vegani. Země produkující avokáda se potýkají s rostoucími cenami avokád kvůli vysoké americké poptávce po guacamole. Hektary deštného pralesa jsou vykáceny buldozery, aby se mohly pěstovat další avokádové stromy. Poptávka je tak vysoká, že Mexiko, které produkuje asi polovinu světové produkce, přemýšlí o dovozu avokád, zatímco průměrný Mexičan si je ani nemůže dovolit koupit k jídlu.

Zemědělci v Mexiku kácejí borovicové lesy, aby mohli pěstovat tyto lukrativní plodiny, což může ohrozit životní prostředí motýlů monarchů stěhovavých.

Tím chci říct že váš veganský raw avokádový čokoládový dort není tak neškodný, jak si myslíte.

Pokud opravdu zvážíme smrt a ničení, kterého se dopouští náš životní styl na přírodním světě, všichni bychom byli překvapeni. Všichni zanecháme stopu zkázy, tak jak žijeme každý den, protože vše živé konzumuje život, aby mohlo prospívat - je to přirozená cesta věcí, pokud vím. Je vaše plastová flísová mikina tak nevinná a

je váš oběd z kořenové zeleniny tak laskavý vůči Zemi?

Veškerá kořenová zelenina musí být zasazena na obdělané půdě – kolik úmrtí to stálo, když byla půda obdělávána? Odplevelena? Pěstována? A nakonec musí být veškerá kořenová zelenina vykopána a půda musí být připravená na příští rok.

Když perete flís ve své pračce, mikroskopické plastové úlomky proudí do odpadu a nakonec do řek a do moře, což způsobuje vážné zdravotní problémy mořským živočichům.

Právě teď je důležité se zaměřit na získávání pohledu na větší, zastřešující problém, který máme jako společnost: nerespektujeme životní sílu.

Moderní člověk prostě nerespektuje život, který je ve všech věcech, vědomě a s velkým úsilím spotřebovává veškerou užitečnou energii, dokud příroda, planeta, nebude zcela mimo rovnováhu.

Planeta se tak či onak zotaví. Ale proces hojení Země nás nemusí zahrnovat, jestliže nezvolíme žití více vědomým způsobem.

A rozhodně si nemyslím, že to znamená stát se veganem.

Znamená to kultivovat skutečný vztah s vaším jídlem, to za prvé. Stravovat se místně vždy trumfne jakékoliv stravovací morální divadlo. Když jíme místně, vytváříme si vztah k jídlu, které denně dáváme do úst. Tento vztah je jako každý jiný, vyžaduje úsilí a péči.

Jak hlásá Michael Pollan, vyhněte se všemu tomu rádobí jídlu uprostřed supermarketu, všem těm zabaleným nesmyslům, které z 90% vycházejí z kukuřice. Potraviny na bázi kukuřice jsou nejméně veganské potraviny, které si můžete koupit. Obsahují nejvíce zhmotněného utrpení z jakékoliv skupiny potravin, kterou si dokážu představit, kromě cukru, což je další hlavní složka většiny balených potravinářských odpadků.

Namísto jakéhokoliv zabaleného odpadu se zásobujte masem, zeleninou, mléčnými výrobky, vejci a všemy ostatními skutečnými potravinami. Stačí začít s tímto. Pak si vyhledejte svého místního zemědělce a nakupujte skutečné potraviny přímo. Kultivujte skutečné vztahy, tak či onak.

To je jediný způsob, jak začít skutečný léčebný proces.



Můžeme snížit utrpení na planetě vědomým vstoupením do vztahu s půdou, s lidmi kteří na této půdě žijí a s rostlinami a zvířaty, které konzumujeme.

Zdroj článku: **Grass-fed Beef—The Most Vegan Item In The Supermarket**

---



## **První studie svého druhu ukazuje že silná deprese se dá eliminovat změnou jídelníčku**

Alex Pietrowski  
Waking Times



Více než 15 miliónů Američanů trpí vážnou depresí a odhaduje se, že ve světě se s touto těžkou psychickou nemocí potýká kolem 350 miliónů lidí. Zatímco příčiny deprese jsou různé a povětšinou těžko identifikovatelné, farmaceutický průmysl začal již v 50. letech minulého století vyvíjet širokou škálu antidepresiv a současné odhady pro USA hovoří o 8-10% obyvatel užívajících nějaké antidepresivum

Problémy s antidepresivy jsou rozsáhlé a zahrnují závislost, vysoké náklady a mnoho nežádoucích vedlejších účinků včetně emocionální otupělosti a zvýšeného rizika sebevražedných sklonů. Přestože antidepresiva mohou pomoci některým lidem velmi dobře krátkodobě překonat depresivní stavy, použití psychofarmak depresi nevyléčí.

Mnozí při zkoumání důvodů velkého nárůstu depresí v naší společnosti spekulují, že za ním stojí kombinace životního stylu, sociální odloučenosti v technologicky vyspělé společnosti, nedostatku cvičení, znečištěného životního prostředí a zvýšené konzumace nevyživných a značně průmyslově zpracovaných potravin. Přesto se lékařská věda velmi zdráhá toto plně potvrdit, doporučit pacientům změny v životním stylu, a místo toho upřednostňuje doporučování psychofarmak.

Nicméně, první studie svého druhu provedená nedávno australskou Deakin University jednoznačně prokázala, že velkou depresí lze zcela vyléčit změnou jídelníčku.

„Již nějaký čas víme, že existuje jasný vztah mezi kvalitou stravy a rizikem deprese. Týká

se to všech zemí, kultur a věkových skupin, přičemž zdravý jídelníček je spojen se sníženým rizikem a nezdravá strava riziko deprese zvyšuje. Toto je ovšem první studie náhodně vybraných kontrolních skupin za účelem zjištění, jestli lze zlepšením stravy vyléčit klinickou depresi.“ ~ *Profesor Felice Jacka, ředitel Deakin's Food and Mood Centre*

Studie sledovala dospělé s vážnými depresemi a hodnotila jejich pokrok při aplikaci specifických úprav stravy během tří měsíců, aby zjistila typy potravin, které mají nejpríznivější účinek.

Lidé ve skupině, která byla podrobena změnám jídelníčku, dostali informace a rady ke zlepšení stravovacích návyků, se zaměřením na zvýšenou konzumaci zeleniny, ovoce, celozrnných obilovin, luštěnin, ryb, libového červeného masa, olivového oleje a ořechů. Snížil se jim příjem nezdravých, zbytečných potravin, jako jsou sladkosti, bílá mouka, smažená jídla, fast food, průmyslově zpracovaná masa a sladké nápoje. [zdroj]

### **Úvaha na závěr**

Kromě kvality stravy konzumované člověkem, se nyní vědecky prokázala také spojitost mezi depresí a záněty těla, a současně také mezi depresí a zdravím tělesné mikrobioty, přičemž oba faktory jsou silně ovlivněny potravinami, které jíme.

Studie Deakin University přidává další významný kousek do mozaiky a je mimořádně důležitým přínosem stále rozsáhlejšího souboru zkušeností lidí, kterým se podařilo překonat depresi tak, že začali kontrolovat mnohé stránky svého životního stylu.

**SOTT komentář:** Více o úpravách jídelníčku proti depresi najdete zde:

- Lepší jídlo, lepší nálada: Jak naše stravování ovlivňuje způsob, jakým se cítíme
- Deprese a sacharidy
- Dokáže ketogenická strava opravdu porazit depresi? Jídla bohatá na tuk, s nízkým obsahem sacharidů, výrazně zlepšují mentální zdraví

**Zdroj článku:** First study of its kind shows that major depression can be reversed with dietary changes