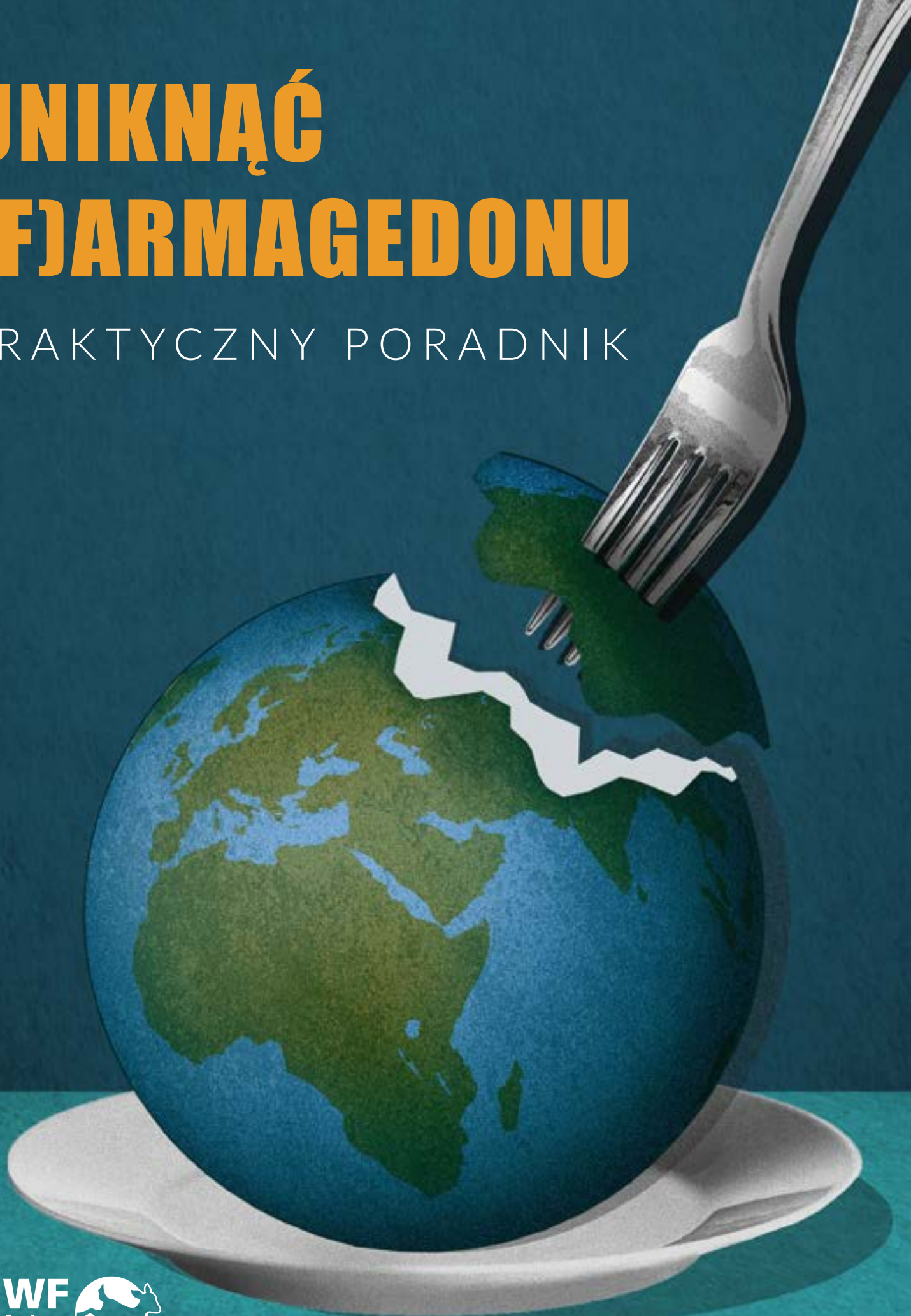


UNIKNAĆ (F)ARMAGEDONU

PRAKTYCZNY PORADNIK



W CZYM PROBLEM?

Gdziekolwiek pojawia się chów przemysłowy, natychmiast powoduje szkody.

Lasy są wycinane na pola uprawne. Zboża uprawiane są w monokulturach z użyciem dużej ilości chemikaliów, które zanieczyszczają wodę i degradują glebę. Świnie i kury są upychane na fermach przemysłowych. Krowy, zamiast spędzać czas na pastwiskach, zamykane są w budynkach. Promuje się nadmierną konsumpcję mięsa. Nasze zdrowie się pogarsza.

Ograniczenie konsumpcji produktów odzwierzęcych i przejście na zdrowszą dietę, z ilością mięsa zmniejszoną o połowę, ma wiele korzyści:



16%

zmniejszenie niedokrwiennej choroby serca



20%

zmniejszenie zużycia i zanieczyszczenia wód powierzchniowych i gruntowych



40%

zmniejszenie emisji azotu z rolnictwa



23%

zmniejszenie wykorzystania ziemi uprawnej



25-40%

zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych



75%

zmniejszenie importu soi na pasze dla zwierząt

Chów przemysłowy marnuje zasoby naturalne, niszczy środowisko, szkodzi naszemu zdrowiu i jest okrucieństwem wobec zwierząt.

SIŁA KONSUMENTÓW

Już dziś możemy coś zrobić, aby zapewnić sobie lepszą przyszłość, i choć może to zabrzmieć górnolotnie, ocalić naszą planetę. Każdy z nas ma codziennie co najmniej 3 wspaniałe okazje, aby dzięki dokonywanym wyborom przyczynić się do lepszej i rozsądniejszej gospodarki żywniowej.



Robiąc zakupy, warto rozglądać się za produktami oznaczonymi jako: „**z chowu bezklatkowego**”, „**z chowu pastwiskowego**”, „**z chowu organicznego**” lub „**organiczne**”. Kupowanie w markecie taniego mięsa owiec i krów, które nie są wypasane, lecz żywią się soją i ziarnami, **to opcja najmniej wspierająca równowagę ekologiczną.**

Lepiej unikać również produktów z etykietami w rodzaju: „świeże z gospodarstwa”, „wiejskie”, „naturalne” lub po prostu „świeże” – **prawdopodobnie pochodzą one z fermy przemysłowej.**

JAJKA

Wiele jajek wciąż pochodzi z chowu klatkowego. Na całym świecie powszechnie stosuje się **surowe klatki bateryjne** lub **klatki wzbogacone**, co znaczy, że wiele kur stłoczonych jest w ciasnych drucianych klatkach, bez możliwości choćby rozprostowania skrzydeł. W Unii Europejskiej surowe klatki są obecnie zakazane, lecz klatki wzbogacone wyposażone są w szczątkowe udogodnienia.



Zgodnie z prawem, od stycznia 2004 r. jajka oraz ich opakowania muszą być oznaczone specjalnym kodem. Zwróć uwagę na pierwszą cyfrę od lewej, która oznacza rodzaj chowu, z jakiego pochodzi dane jajko. **Jeśli kupujesz jajka, zachęcamy do tego, aby wybierać te z oznaczone cyfrą „0” albo „1”.** Jajka tak oznaczone, czyli ekologiczne oraz z wolnego wybiegu dostępne są właściwie bez problemu w małym sklepach i marketach, dyskontach czy hipermarketach.

Uwaga! Jajka używane w gotowych produktach, takich jak ciasta, makarony etc. na ogół pochodzą z chowu klatkowego, o ile nie ma innej informacji na opakowaniu. Jeśli tylko masz taką możliwość, wybierz produkty, w których użyte zostały jajka z chowu wolnowybiegowego albo ekologicznego.

MIĘSO I NABIAŁ

Oznakowanie na tego typu produktach jest dobrowolne, a nie obowiązkowe, dlatego trudno jest się dowiedzieć, jak dany produkt powstał. Można jednak założyć, że jeśli ktoś prowadzi gospodarstwo ekologiczne albo inna hodowlę o wysokim standardzie, **na pewno się tym pochwali na opakowaniu. W przeciwnym przypadku prawdopodobnie źródłem jest ferma przemysłowa.**



Jeśli chodzi o mleko i nabiał w Polsce: dobra wiadomość jest taka, że produkty ekologiczne dostępne są już dziś także w zwykłych marketach i hipermarketach w rozsądnej cenie. Dodatkowo również dyskonty mają także swoje marki z ekologicznymi produktami (np. **Lidl** czy **Biedronka**). Są polskie firmy, które specjalizują się w produkcji 100% produktów ekologicznych i sprzedają je w hipermarketach (**Ekofukta**), ale na rynku polskim są też komercyjne duże firmy, które produkują konkretne ekologiczne produkty, np. **Piątnica** czy **Jasienica** (mleko), **OSM Nowy Sącz** (mleko, śmietana) czy firma **Bakoma**, która oferuje całą linię ekologicznych owocowych jogurtów. **Nie sugeruj się więc obrazkami na opakowaniu, sprawdź, czy znajduje się na nim na przykład symbol rolnictwa ekologicznego.**

JEDZ LEPIEJ

Być może myślisz, że taka dieta jest za droga i nie stać cię na produkty ekologiczne. Rzeczywiście, są one droższe od tradycyjnych – na wysoką cenę wpływają wyższe koszty produkcji, a więc większy nakład pracy, inna jakość nasion czy sadzonek. Do tego dochodzi praca, najczęściej ręczna. **Jednak produkty ekologiczne coraz częściej można znaleźć w normalnych marketach i hipermarketach.**



Warto wspierać również lokalne inicjatywy, takie jak kooperatywy spożywcze czy eko-bazary, gdzie ceny produktów bywają naprawdę konkurencyjne. Poza tym należy przede wszystkim pamiętać dlaczego warto jednak kupować produkty ekologiczne: zwierzęta trzymane są w lepszych warunkach, produkcja jest zdecydowanie bardziej przyjazna dla środowiska, a wyprodukowane jedzenie jest zdrowsze. **Nawet jeśli lubisz mięso i jadasz je regularnie, przemysł ograniczenie ilości na rzecz jakości. Twój portfel pewnie tego nie odczuje, ale twojemu zdrowiu wyjdzie to na lepsze.**

Kiedy idziesz do sklepu czy restauracji, zapytaj, skąd pochodzą produkty, które zamierzasz kupić bądź spożyć. Nawet proste pytania mogą sprawić, że właściciele sklepów i restauracji zaczną zauważać zainteresowanie takimi produktami i wprowadzać je do swojej oferty.

OGRANICZ MIĘSO

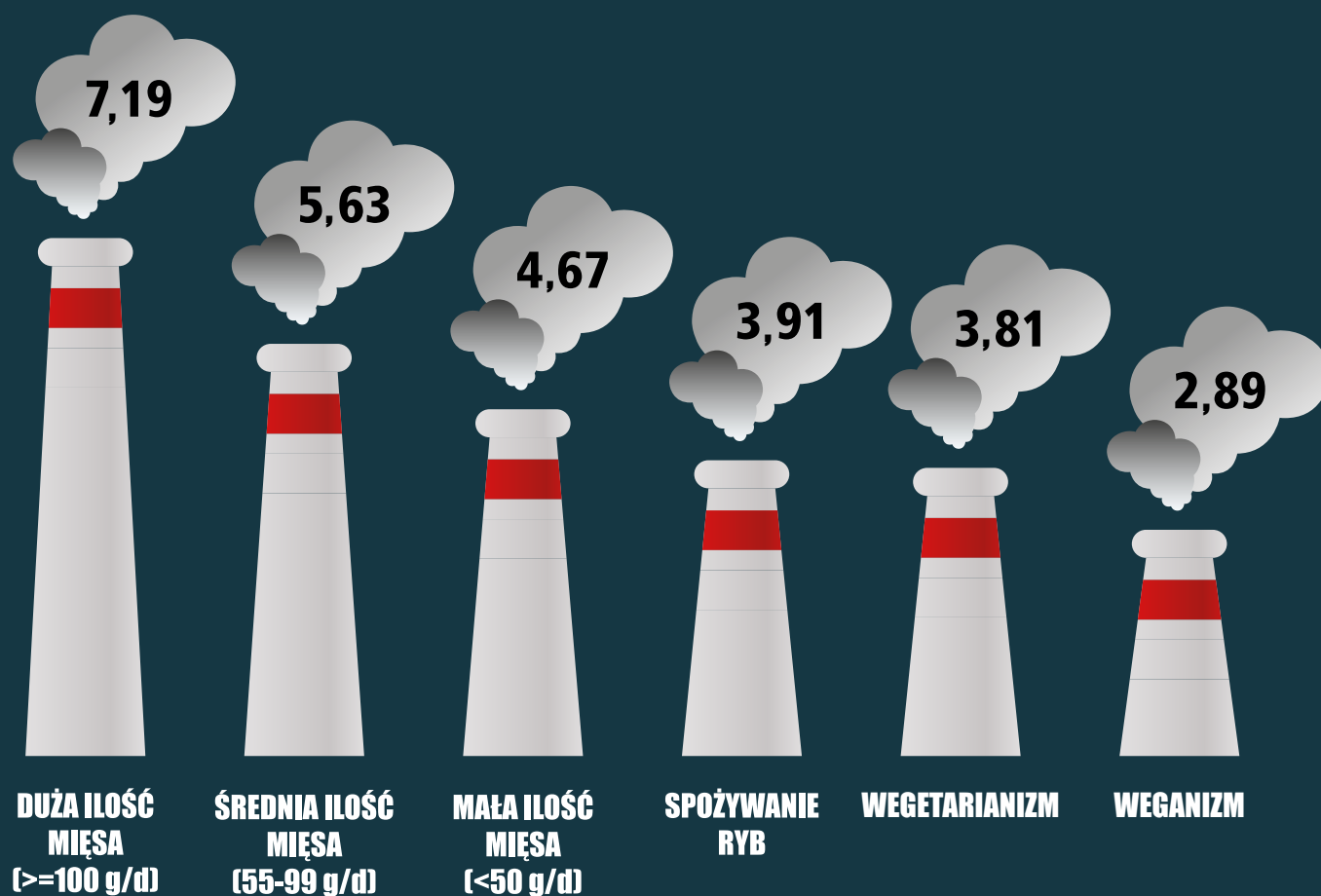
Nie musisz całkowicie zrezygnować z jedzenia mięsa, by każdego dnia ratować naszą planetę. Jednak ograniczenie spożywania mięsa to z pewnością dobry wybór, który zdecydowanie polecamy. Na początek możesz spróbować zrobić sobie chociaż 1 dzień w tygodniu wolny od niego (poczytaj o kampanii zwanej „Meatless Monday - Poniedziałki bez Mięsa”) i będzie to już dobra decyzja, która naprawdę ma znaczenie – **dla Twojego zdrowia, planety i uratowanych zwierząt.**

Jednak być może w pewnym momencie zechcesz ograniczyć jedzenie mięsa do kilku razy w miesiącu (przejsć na **fleksitarianizm**) albo całkowicie z niego zrezygnować i przejść na **vegetarianizm**. Może nawet zdecydujesz się na rezygnację ze wszystkich produktów odzwierzęcych i przejść na **weganizm**. Na te kroki decyduje się coraz więcej osób, coraz więcej dostępnych jest źródeł wiedzy, przepisów i gotowych produktów w sklepach. **Możesz znaleźć nawet roślinne zastępniki mięsa, które odpowiednio przyprawione i przyrządzone ułatwią ci szczególnie początkowy okres.**

Pamiętaj też, jak ważne jest kupowanie produktów od lokalnych firm. Polscy producenci zastępników mięsa to na przykład:

- **Polsoja** – wysokiej jakości i bardzo dobre w smaku wędliny oraz kiełbasy i parówki, dostępne w zwykłych marketach i supermarketach
<http://polsoja.com.pl/produkty/>
- **Primavika** – pasztety w słoiczkach oraz dania obiadowe typu stroganow czy bitki, również do znalezienia w marketach i supermarketach
<http://www.primavika.pl/category/dania-obiadowe/>
- **Bezmięsny Mięsny** – boczek, pieczeń czy kiełbasa jałowcowa, dostępne wyłącznie online i do kupienia na stronie <https://www.bezmiesnymiesny.pl/>

Warto mieć świadomość, że **sektor hodowlany odpowiada za powstawanie 14,5% gazów cieplarnianych spośród tych produkowanych przez człowieka**. Tylko zmniejszenie ilości spożywanego mięsa i nabiału (a przez to zmniejszenie ilości zbóż, którymi karmimy zwierzęta) obniży emisję gazów cieplarnianych z tego sektora.



Produkcja gazów cieplarnianych w przypadku 6 rodzajów diety (kg CO₂ wytwarzanych dziennie przez 1 osobę)

ZWIERZĘTA HODOWLANE NIE POWINNY I NIE MUSZĄ CIERPIEĆ

Dziękujemy wszystkim tym, którzy się z nami zgadzają!

Chcesz nas wspierać i być na bieżąco z naszymi działaniami na rzecz zwierząt hodowlanych? **Obserwuj nas w mediach społecznościowych.**



[FB.COM/CIWF.POLSKA](https://fb.com/ciwf.polska)



[TWITTER.COM/CIWF_PL](https://twitter.com/ciwf_pl)



[CIWF.PL/WSPIERAJ](https://ciwf.pl/wspieraj)

FUNDACJA COMPASSION IN WORLD FARMING POLSKA

ul. Wspólna 54A/10

00-684 Warszawa

kontakt@ciwf.pl | www.ciwf.pl