



DAN BEZ MESA

Volonteri udruge Prijatelji životinja pridružiti će se obilježavanju Svjetskog dana bez mesa organizirajući degustaciju u utorak, **20. ožujka 2012.** od 12 sati na zagrebačkom **Trgu Petra Preradovića**

gdje će građani moći kušati biljne inačice mesnih jela poput čobanca, pohanih odrezaka, ražnjića i bolognese.

Meatout day

Svjetski dan bez mesa ([Meatout](#)) obilježava se još od 1985. godine diljem svijeta na prvi dan proljeća, a simbolizira ponovno rođenje i obnovu prirode, kako bi potrošačima pomogao u razvitku zdravije te etički i ekološki prihvatljivije biljne prehrane. I mali pokušaj prehrane bez mesa zbog velikih blagodati ubrzo može prerasti u konstantu i novu životnu naviku svakog pojedinca, simbolizirajući buđenje novog čovjeka u sve većoj zajednici suosjećajnih ljudi.

Na Svjetski dan bez mesa, u svih 50 država SAD-a i u gotovo trideset zemalja diljem svijeta, dobronamjerni pojedinci pozivati će svoje prijatelje, članove obitelji i zajednice u kojima žive da odbace mesne navike i istraže zdravu i suosjećajnu prehranu sastavljenu od voća, povrća, mahunarki i cjelovitih žitarica.

Prijatelji životinja, u suradnji s američkom neprofitnom organizacijom Farm Animal Rights Movement ([FARM](#)), također će se priključiti ovoj akciji pozivom građanima Hrvatske da na ovaj dan pokažu kulinarsko umijeće i gostoljubivost te počaste sebe i svoje poznanike ukusnim jelima na biljnoj osnovi.

Prvi dan proljeća



Prvi dan proljeća najbolji je dan za odluku o prelasku na prehranu koja ujedinjuje vitalnost, zaštitu ljudi i okoliša te čistu savjest. Zato je početak godišnjeg doba u kojemu se priroda ponovno rađa idealno vrijeme za proslavu prehrane namirnicama biljnog podrijetla.

Prehrana koja se temelji na namirnicama biljnog podrijetla sve je više prepoznatljiva kao zdravstveno i ekološki prihvatljivija. U stalnom je porastu broj građana koji se odlučuju na biljnu prehranu kako bi se zaštitili od najčešćih bolesti i uzročnika smrtnosti u zapadnim zemljama kao što su bolesti srca i krvnih žila, dijabetes, pretilost i rak. Istraživanja su pokazala da vegetarijanci, a još više vegani, imaju 20% nižu stopu smrtnosti od svih oboljenja, žive dulje i rjeđe obolijevaju.

U svijetu se sve više upozorava na razoran utjecaj stočarstva na okoliš, s posebnim naglaskom na velik utjecaj uzgoja životinja na globalno zatopljenje, golemu potrošnju prirodnih resursa i izravnu povezanost s gladi u svijetu. Osim toga, užasava podatak da se svake sekunde nepotrebno kolju nevina živa bića.

Bezmesni recepti



Oni koji će se priključiti obilježavanju Svjetskog dana bez mesa vrlo brzo će spoznati da im svaka odluka učinjena u tom pravcu mijenja život nabolje te daje više vitalnosti, zdravlja, ali i zadovoljstva, budući da se njome izravno utječe na očuvanje okoliša i spašavanje brojnih životinja.

Svima koji na e-mail Udruge pošalju recepte i fotografije svojih veganskih jela, kojima će obilježiti dolazak proljeća, Prijatelji životinja darovat će neke od nagrada, poput knjiga, majica, platnenih torbi, bedževa, privjesaka i slično. Neke od knjiga za nagradu bit će Hrana za mir - prehranom do duhovnog zdravlja i društvenog sklada Willa Tuttlea, Zašto volimo pse, jedemo svinje i nosimo krave: Uvod u karnizam dr. Melanie Joy i kuharica Mljac.

Dan bez mesa 2012.

Autor Prijatelji životinja
Utorak, 20 Ožujak 2012 06:59

Više informacija i recepti na www.prijatelji-zivotinja.hr .

Vegetarijanska kuharica: www.prijatelji-zivotinja.hr/index.hr.php?id=85 .

Razlozi za bezmesnu prehranu: www.prijatelji-zivotinja.hr/index.hr.php?id=1110 .