



### 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](http://www.prijatelji-zivotinja.hr) .

Vegetarijanska kuharica: [www.prijatelji-zivotinja.hr/index.hr.php?id=85](http://www.prijatelji-zivotinja.hr/index.hr.php?id=85) .

Razlozi za bezmesnu prehranu: [www.prijatelji-zivotinja.hr/index.hr.php?id=1110](http://www.prijatelji-zivotinja.hr/index.hr.php?id=1110) .