

Vego bättre för miljön och hälsan

Det finns fler anledningar än de etiska att byta ut köttet mot vegetabiliska produkter:

- Köttproduktion är ett stort slöseri med vatten, energi, olja och areal. Vi bör äta vegetabilerna direkt istället för att låta dem ta omvägen över djur.
- De flesta läkare rekommenderar att vi äter mindre animalier och mer vegetabilier. Att äta kött tre gånger per dag, som många gör idag, är människokroppen inte anpassad för.

Vad kan köttet ersättas med?

Kött kan närings- och smakmässigt ersättas med baljväxter (ärter, bönor, linser), nötter och frön. Men du måste inte ställa dig och koka bönor varje dag. Det finns många färdigförädlade produkter att köpa i hälsokostbutiker och i vanliga livsmedelsaffärer.

Exempel är sojaprotein (kallas även TVP, sojakött eller sojabitar), korvar av olika märken, falafel, hummus, Cheatin' pålägg, Rashers "bacon", tofu, tofuburgare, linsbiffar, örtbiffar, Nutanaburgare, färssås i pulverform, tempeh, seitan, sojastekar, kinafärs...

Förbundet djurens rätt Stockholm

Förbundet djurens rätt är Sveriges största djurrättsorganisation med drygt 41 000 medlemmar. Vi är partipolitiskt obundna och arbetar med lagliga och fredliga metoder för ett samhälle som inte förtrycker djur. Arbetet är helt beroende av frivilliga bidrag och arbetsinsatser.

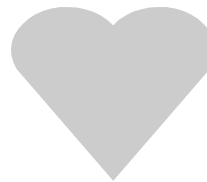
Stöd vår kamp för ett samhälle som inte utnyttjar djur! Gå med i Förbundet djurens rätt!



Gamla Huddingevägen 437
Box 2005
125 02 Älvsjö
Tel: 08-555 914 00
stockholm@djurensratt.se
www.djurensratt.se/stockholm
Postgiro: 55 89 52 - 8

Recept snälla mot djur

Lasagne



- 1 l sojamjolk
- 1 dl vetemjöl
- 2 tärningar grönsaksbuljong
- 1 klick mjölkfria Milda
- 1 pkt Blå bands färssås
- lasagneplattor
- 1 burk krossade tomater
- Basilika, ketchup, chilisås, örtsalt efter smak
- Strimlad gul paprika
- Skivade champinjoner

Vit sås: Blanda ut vetemjålet med litet sojamjolk och koka upp resten. Häll i när det har börjat koka. Tillsätt buljong och margarin. Låt det sjuda på svag värme under omrörning i ca 5 minuter.

Färssås: Häll i de krossade tomaterna i en kastrull och sätt på högsta värme. Tillsätt 4,5 dl vatten och pulvret. Låt sjuda på låg värme under lock ca 5 minuter. Om man vill ha i paprika bör den inte stekas före. Tillsätt basilika, ketchup, chilisås och örtsalt efter behag.

Varva vit sås, färssås och lasagneplattor i en form. Sluta med vit sås. Ställ in allt i ugnen på 150° med folie tills plattorna är mjuka, ca 45 minuter. Ta av folien de sista 3 minuterna så att lasagnen får avdunsta. Servera färsk grönsallad till.

Sojabiffar

- 5 dl kokta sojaböner
- 5 dl kokt råris
- 3 msk bovetemjöl
- 1 dl hackad dill
- 1-2 tsk mejram
- 2 tsk buljongpulver
- 2 msk olivolja

Mosa sojabönorna. Blanda dem med råris, bovetemjöl, dill och kryddor. Forma till runda platta biffar. Lägg dem på en smord bakplåt. Grädda i 200° ca 10 min. Pensla med olja när de är färdiga. Bullarna kan också stekas på vanligt sätt. Servera potatis, grönsaker och gärna en god svampstuvning eller grönpepparsås till.



Du tänker väl inte äta upp mig ikväll?

Gyllene regeln gäller alla

"Gör bara mot andra, så som du vill att de skall göra mot dig" är en levnadsregel som finns i de flesta kulturer och religioner. Det betyder bland annat att man inte ska skada andra för sin egen njutnings skull. De flesta människor följer denna regel - när det gäller andra människor.



När det gäller varelser av andra arter stängs moralen plötsligt av. Djur anses finnas till endast för att utnyttjas av människor.

Av vilken anledning? Varför skulle det vara mindre godtyckligt och fördömsfullt att diskriminera med avseende på arttillhörighet än med avseende på ras- eller könstillhörighet? Vad har exempelvis en gris för unik egenskap, eller vad saknar den för egenskap, som har så oerhört stor betydelse att den inte kan anses ha några rättigheter, inte ens rätt att leva?

Ingen har ännu kunnat motivera denna diskriminering, inte ens världens mest framstående filosofer. Det är därför dags att ta konsekvenserna och sluta se djur som känslolösa "produkter" som bara värderas efter hur många kronor det går att tjäna på deras döda kroppar.

Om du nu ikväll har tänkt sätta tänderna i en likdel, så ställ dig frågan: Är detta rätt? Kan din gamla vana att äta döda kroppar verkligen väga tyngre än många djurs förlorade liv och deras lidande under uppfödning, transport och slakt?

Som gris kan du tvingas att...

- insemineras för att bli dräktig och föda kulingar 2-3 gånger per år
- hållas fixerad i upp till en vecka vid betäckning och förlösning
- skiljas från dina kulingar redan efter 4-6 veckor
- kastreras utan bedövning om du är hangris
- stå inomhus året runt på mindre än en kvadratmeter trots att du väger mer än 100 kg
- få lungproblem på grund av damm och ammoniakångor från all urin som samlas
- få beteendestörningar som svans- och öronbitning
- få svansen amputerad i förebyggande syfte
- få magsår i samband med slakttransporten
- få otillräcklig bedövning på slakteriet och vakna upp medan du skällas av kokhett vatten
- dödas i din ungdom tillsammans med tre miljoner andra grisar varje år i Sverige

... och som ko eller höna har du det ungefär lika illa. Men det måste inte vara så här. Det är du som konsument som är ansvarig för att det fortsätter. Rösta med dina pengar och byt ut köttet mot vegetabilier!



Swedish Meats är ett stort köttföretag som håller till på Slakthusområdet i Stockholm. Koncernens produkter känns i butikerna igen under märket Scan.

Tre frågor och svar om djurrätt

Människan är ett djur och djur äter djur, det är helt naturligt, ska det vara så svårt att förstå?

För det första är det inte alla djur som äter djur. Varför ska vi ta efter just de köttätande djurens beteende, när vi kan välja? För det andra, vad menar du med naturligt? Att utnyttjandet av djur har pågått länge? Eller att de flesta gör det? Rasism och sexism har också utövats länge av många människor, men det är förstås inte skäl att fortsätta. För det tredje kan vi inte tvinga (ickemänskliga) djur att sluta äta varandra, eftersom de dels behöver det för att kunna leva, dels saknar de moralisk förmåga. Med oss vuxna normalbegåvade människor i någorlunda materiellt utvecklade länder är det annorlunda. Vi har en moralisk förmåga, vilket gör att vi förstår att det är fel att orsaka andra onödigt lidande och död. Vår kropp behöver som tur är inte kött av hälsomässiga skäl. Vi har tillgång till bra alternativ. Det är därför vår moraliska plikt att välja dessa.

Varför ska gränsen dras just mellan djur och växter?

Om en växt kan ha några upplevelser att tala om är högst osannolikt med tanke på att den inte har något nervsystem och ännu mindre ett centralt sådant. En gris har ett centralt nervsystem som är i stort sett identiskt med en människas, vilket talar för att den i många avseenden kan uppleva i lika hög grad som människor. Däremellan - fiskar, ryggradslösa djur, insekter etc - finns en glidande skala. Man bör alltså inte dra en gräns. Olika individer kan uppleva i olika grad, och kräver därför hänsyn i olika grad.

Varför är det just upplevelseförmågan som avgör om någon har rättigheter?

Vad skulle det annars vara? Man ger någon rättigheter för att man inte ska kunna skada den ostraffat. Vad menas med skada? Att misshandla, begränsa frihet, behandla orättvist eller döda. Alltså att tillfoga någon negativa upplevelser, eller ta ifrån den positiva upplevelser. Faktum är att denna princip tillämpas på människor idag. I Sverige dras en gräns för vid vilken ålder ett foster får aborteras. Den gränsen dras vid 23 veckor, eftersom det innan den åldern antas att dess upplevelseförmåga är liten. En människa som ligger i koma och inte kan vakna upp (liktande upplevelseförmåga som en växt) anses det inte fel att döda, men så fort den visar bara en liten förmåga att reagera på omgivningen (liksom ett primitivt djur), så låter man den leva. Den principen bör gälla för *alla*.