

# Veganka

## **Anotace knihy:**

Po několika letech vegetariánství jsem se stala vegankou. Okolí a především svým rodičům notnou chvíli trvalo, než si zvykli, ale vyplatilo se čekat.

Občas to mám těžké. Lidé se odlišností bojí, proto jsem pro velkou část okolí „ta divná.“ Ve skutečnosti jsem ale úplně obyčejná holka, která řeší módu, kluky, školu a další milion věcí po vzoru svých vrstevníků. Na veganství se mi líbí to, že i když mám ráda dobré jídlo, nemusím podporovat bolest a utrpení zvířat pro skvělý požitek z nějakého pokrmu. Dala jsem rostlinné stravě šanci a rozhodně toho nelituji, správná a vyvážená rostlinná strava mi totiž dokáže poskytnout veškeré živiny, které mé tělo potřebuje ke správnému fungování.

Doufám, že se mě jednou lidé přestanou bát. Nejsm totiž členem žádné sekty, můj jídelníček se neomezuje pouze na kořínky a rozhodně nejsem nepřizpůsobivý extrémista. Pouze si přeji klidný a spokojený život pro všechny živé bytosti, a tím mám na mysli jak člověka, tak zvíře.

## **Stereotypy a předsudky:**

- Vegani jsou slabí, podvyživení a zcela určitě stále nemocní. Bez masa/mléčných výrobků prostě nemůžou kvalitně žít.
- Vegani jedí jen ovoce a zeleninu a klíčky – nemohou chodit s „normálními“ lidmi do „normálních“ restaurací.
- Vegani mluví pouze o veganství a agresivně jej vnucují ostatním.
- Být vegan je pouze módní výstřelek současnosti.
- Vegani jsou pouze „dietáři,“ o nic jiného jim nejde.