

Баста №3

Музиль

04.05.2024

**Баста - это первый либертарный
зин в городе Оренбург!
Анархизм, панки, скины, феминизм,
веганство только у нас!**



Сколько раз мы слышали этот бред о том, что если ты не ешь мясо то ты не настоящий мужчина! Если не скушать бутерброд с колбасой, то обязательно днем упадешь в обморок от недостатка железа в крови. А чушь про то, что мясной белок невозможно заменить я уверен слышал каждый из вас хотя-бы парочку раз в своей жизни. Ох, а сколько раз я слышал: "Но это же вкусно!"

Итак, пришло время разрушить все эти мифы! Доказать вам, что веганство это не просто какая-то модная диета для соевых либералов. А единственно верный и логичный путь, к которому должен прийти каждый человек. Я докажу вам, что веганы не питаются одной травой и сделаю это настолько хорошо, что вы позавидуете любому вегану после прочтения этого знака.

Веганам же будет полезно прочитать отсюда некоторое количество аргументов, которые можно будет смело использовать в спорах и в пух и прах разносить позицию оппонента. Приятного чтения:)



Первое блюдо

Согревающий суп с нутом и рисом

Итак, начнем зин с простого и вкусного первого блюда. По традиции за обедом надо кушать супчик, так что предлагаю вам данный вариант.

Список ингредиентов

- *Картошка - 2 штуки
- *Бурый рис - 2 горсти
- *Киноа - 1 щепотка
- *Макароны - 2 горсти
- *Нут - 1/2 банки
- *Сушеная морковь и лук
- *Ложка растительного масла
- *Соль, куркума, перец - по вкусу.

Способ приготовления

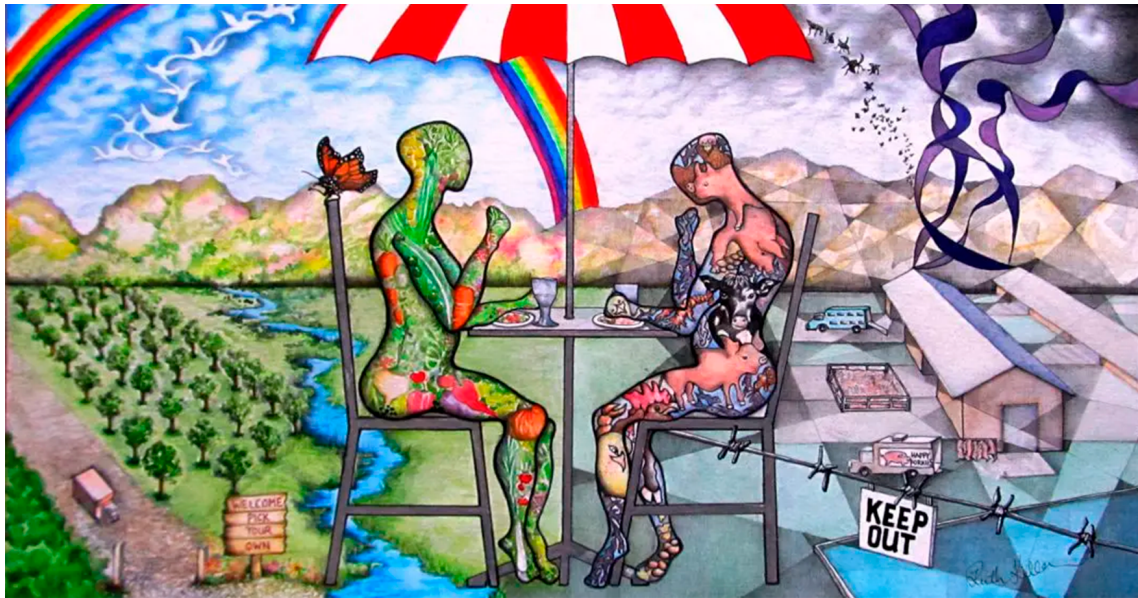
Почистить и порезать картошку, добавить рис, лук, морковь. Поставить вариться.

Через 20 минут добавить киноа и макароны

В самом конце нут, ложку масла и специи.

Перемешать:)





Мифы про веганство

Бред, стереотипы, ложь.

Разберем здесь наиболее популярные мифы про веганство, в которые, возможно, верите и вы!

1) Самый популярный миф звучит примерно так: "Веганство - это диета". Смею вас разочаровать, но это не так. Веганство - это морально-этическая позиция, а не просто диета. Веганы не просто перестают есть мясо и прочие продукты животного происхождения. А отказываются **ПОЛНОСТЬЮ ПО МЕРЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ** не принимать участие в эксплуатации животных.

Это означает, что вы не увидите вегана в цирке. Не увидите на нем шерстяного свитера. Ну и да, не увидите в ближайшем Макдаке поедающим труп бывшего живого существа.

2) Следующий миф гласит о том, что все веганы - это слабаки и хлюпики не способные ни на что.

Ну чтож, аргумент разбивается просто об нашу действительность в которой веганы добиваются таких же высоких результатов в спорте и в физических показателях, что и мясоеды.

Банальный пример: Карл Льюис - легкоатлет, который перешел на веганство в 1990 и после этого получил 3 золотые медали на олимпийских играх.

Хотите пример типичного тестостеронного мужика? Прошу, Патрик Бабумян. Веган с 2011 года. Посмеешь такому мужику сказать, что все веганы - это хлюпики?



**3) “Но ведь растения
тоже живые!!!!!!
Они чувствуют боль!!!!!”**

**Господи, сколько раз я
слышал это лицемерное
оправдание. (Да что уж таить,
Я и сам использовал этот
“аргумент”, когда не был
веганом.) Нет, растения
не могут чувствовать боль,
так как у них нет мозга и
нервной системы. Да, они
живые и реагируют на изме-
нения окружающей среды.
Как градусник реагирует на
изменение температуры.**

**Но у растений нет сознания
в отличие от животных, и это
научный консенсус. Поэтому
мы можем смело забыть о
мифических “Чувствах растений”.**

**Но давайте предположим, что
растения также как и животные
чувствуют боль и осознают себя
в этом мире. Тогда мы все равно
должны отказаться от животно-
водства, так как большая часть
выращенных растений идет на
прокорм животных.**

**А следовательно, если вы
волнуетесь о чувствах
растений, то переходите
на веганство!**



**Исследование об использовании
земли и растений для животно-
водства от Our World in Data**



Второе блюдо

Рис с вешенками в сливочном соусе

Итак, пора продолжить наш обед!
Раз уж в нашем супе использовался рис, то почему бы из остатков не сделать второе блюдо?

Список ингредиентов:

- *Бурый рис
- *Вешенки
- *Кокосовое и миндальное молоко
- *Лук
- *Куркума, соль, черный перец
- *Растительное масло

Способ приготовления

- 1) Добавляем в кастрюлю пару капель масла, куркуму и черный перец. Обжариваем.
- 2) Добавляем рис, его тоже необходимо обжарить. Примерно минуту.
- 3) Заливаем водой и накрываем крышкой. Пропорция 1 стакан риса / 2 стакана воды

4) Вешенки моем и разделяем на волокна вдоль гриба

5) Заливаем вешенки миндальным и кокосовым молоком. Добавляем нарезанный лук и соль.

5) Тушим пока весь соус не впитается.

Приятного!





Интервью с веганом

Блиц опрос с основателем

Fat Vegan Spot Дмитрием "Протестом"

1) Что ты посоветовал бы людям, которые только задумываются о веганстве или начали, но не знают о подводных камнях.

Ответ:Самый, наверное, главный совет я дал бы такой: не спешить и поглубже вникнуть в вопрос. Особенно если вы были заядлым мясо-едом или слишком привыкли к молочным продуктам, лучше не торопитесь и отходите от всей этой ерунды постепенно.

А так же, если вы уже всерьёз задумались о переходе на веганство - не поленитесь и потратьте немного времени на поиск информации о том, как выстроить нормальный растительный рацион, найдите альтернативы вашим привычным невеган продуктам как по микроэлементам, так и по вкусу,запаху, текстуре.

Помните, вы меняете свою жизнь, и сделать это нужно грамотно. Выводя один компонент из рациона, нужно понять, что можно поставить ему на замену. Так вы избежите и ментальных, и физических возможных проблем. Сильнее всего веган движ дискредитируют не поехавшие интернет-тролли со своими тупыми шутками и фотками мяса, а бывшие "веганы", которые питались непонятно чем и как, бухали, как вокзальные бомжи, забивали на режим дня, на витамины, нутриенты, и, успешно подорвав здоровье, слетели со своего "пути" и пошли рассказывать невеганские байки всем подряд, во всём вина веганство.

Чтобы не стать одним из таких ублюдков, прислушайтесь к моему совету.

2) Какие веган группы ты посоветовал бы послушать?

Ответ: Я слушал только хардкор, металл, панк команды которые угарают по веганству. Если в таких стилях, то очень хорошие вот такие старые группы: green rage, earth crisis, vegan reich, 108.

А так у многих российских команд мелькает тема веганства в текстах, например у invisible border, what we feel, ребровка, тараканы, vZanus, нашихнадежды...

Да полно, всех не вспомню) вообще панк сцена всегда была очень заряжена на эту тему, много коллективов об этом поёт и придерживается веганских принципов. О, тобу, кстати! Ну этот тоже из хардкор движухи выходец.

Плейлист с группами, которые посоветовал Дмитрий "Протест"



3) Самый простой и самый вкусный веганский рецепт по твоему мнению.

Ответ: Это очень сложный вопрос для меня, потому что я большой гурман, люблю готовить и кушать. Не могу выделить что-то одно, люблю блюда абсолютно разных видов, народностей, уровней сложности...

Могу опять дать небольшой совет. Когда-то, до веганства, я не был знаком с кулинарией от слова вообще, но переход подтолкнул меня к тому, чтобы освоить это искусство. Выберите несколько своих самых любимых блюд и научитесь готовить их непревзойденно.

Благо интернет есть у всех, и там полно рецептов, даже если нет веган варианта чего-либо, вы можете взять за основу не веган вариант и адаптировать его, заменив в нём невеган продукты похожей альтернативой.

Даже если у вас сразу не получится шедевр, я обещаю, что при некотором усердии вы добьётесь успеха и попутно втянетесь в кулинарное дело, так со мной и случилось.

И копилка ваших фирменных любимых блюд постепенно начнёт пополняться.

4) Что там насчёт чувств растений или "Но человек же тоже животное".

Твоё отношение к таким аргументам от противников веганства.

Ответ: Даже отвечать не хочется, если честно. За годы веган активизма так устаёшь от одних и тех же глупых вопросов на самом деле, казалось бы 24 год на дворе, и давно уже пройдены этапы такого тёмного человеческого неведения, но не тут то было.

Если человек не может отличить себя от растения или пропустил весь курс биологии в 5 классе, и теперь не понимает разницу между плотоядными и травоядными животными, да ещё и себя ставит в один ряд с животными, то у меня для него плохие новости.

Это не самые тупые невеганские аргументы кстати, но рассуждать о них на серьёзных щах я уже не могу, всё чаще отвечаю таким людям стёбом. Если вам действительно нужны нормальные ответы на эти вопросы, чтобы, например, попробовать объяснить родным о своём пути, советую почитать сайт veganim.ru, там подробно разжеваны подобные вещи.

5) Что посоветовал бы веган активистам делать, если считаешь, что это необходимо.

Ответ: Самое главное, что я посоветовал бы - не сходить с пути. Искать решения каких-либо проблем, с которыми ты можешь столкнуться, не в отказе от веганства, потому что на самом деле это не решит ничего, а в соответствии с принципами к которым ты пришёл.

Веганство верно со всех сторон, и понимание этого только крепнет внутри меня с каждым годом.

Остаться верным этому принципу - это уже не малый активизм, и не каждому он под силу, как показывает время. Остальное уже по желанию,

но самый главный пример- это вы сами, помните об этом. Тем не менее, жить в бесконечной борьбе очень тяжело, не взваливайте на себя больше, чем можете унести.

Относитесь ко всему проще, конкретно вы не ответственны за все беды причиняемые животным, и конкретно вы не сможете всё это решить, но это и не повод ничего не делать ради этого. Продолжайте делать свои маленькие шажки к большой цели. Если сказать простой известной фразой: думайте глобально, действуйте локально. Будущее за веганством, в этом нет никаких сомнений.



Веганство и экология

Данный раздел создан специально для борцов за чистоту окружающей среды. Я докажу, что если тебя РЕАЛЬНО заботит наша Земля, то тебе необходимо переходить на веганство.

Итак, для начала ты должен осознать, что именно животноводческая индустрия является наиболее загрязняющей на нашей планете, Да-да. Не эти отвратительные химические заводы или металлургические производства, а именно животноводство.

Почему? Да все просто. Животные выделяют CO₂ на протяжении всей своей не долгой жизни, из-за чего разрушается озоновый слой. Ты можешь подумать, "Ну ладно преувеличивать!" Но подумай, каждый год человечество убивает примерно 70 миллиардов наземных животных и триллион морских. Представь эти масштабы. А ведь проблема не только в этом. Животным нужно место, а для этого вырубается леса. Животным нужна пища. (А я напомню, что большую часть растительной пищи человек выращивает не для себя!)

Drivers of forest loss in the Brazilian Amazon

The data is from Tyukavin et al. (2017) published in *Science Advances*. It refers to the period 2001-13.

Our World
in Data



Сверху ты видишь статистику, по которой понятно, что 63% всего пространства что вырубается в лесах Амазонки уходит на пастбища для животных.

А ведь леса Амазонки - это легкие нашей Земли.

Ну, хорошо. Может вы мне скажете, что на производство условного бургера намного больше вреда планете приносит транспортировка, производство неэкологичной упаковки и так далее.

Но и это не так! На самом деле большая часть загрязнений приходит именно на выращивание будущей продукции. То есть, на фермерство.



**Ссылка на исследование
Our World in Data**

Десерт

Веганские блинчики

Приступим к сладенькому!
Я, лично, очень люблю блинчики, поэтому этот рецепт считаю must have. В общем, приступаем к готовке.

Список ингредиентов:

- * 1 стакан муки
- * 2 стакана растительного молока
- * 1 ст.л. кокосового масла
- * 2 "Веганских яйца"

Если такого нет, то можете заменить такими вариантами:

- *1 ст.л. молотого семени льна+ 3ст.л воды = 1 "веган яйцо"
- *1 ст.л. семян чиа + 1/3 стакана воды = 1 "веган яйцо"
- *1 ст.л. кукурузного/картофельно крахмала + 2 ст.л. воды = 1 "веган яйцо"

Способ приготовления:

- 1) Добавьте в миску через сито муку, к ней молоко, перемешайте.
- 2) Добавьте остальные ингредиенты
- 3) Взбейте миксером и оставьте на 10 минут
- 4) Далее выпекайте блинчики, как это делаете всегда!



Переходи на веганство

Автор Зина



**Баста - первый оренбургский
первый либертарный!**

Библиотека Анархизма
Антикопирайт



Музиль
Баста №3
04.05.2024

https://t.me/muzil_chanel/86

ru.anarchistlibraries.net