

# 55. SREČANJE MLADIH RAZISKOVALCEV SLOVENIJE 2021

Zveza za tehnično kulturo Slovenije  
(ZOTKS)

ALI JE SLOVENIJA PRIPRAVLJENA NA VEGANSTVO?

RAZISKOVALNA NALOGA

Druga področja

Avtor:

Ana Kuprivec, 9. a

Mentor:

Brigita Godec Kopčič

145 – OSNOVNA ŠOLA LUDVIK A PLIBERŠKA MARIBOR

---

Osnovna šola Ludvika Pliberška Maribor

Šolsko leto 2020/2021

2021, Maribor

## Kazalo vsebine

Kazalo slik .....	3
Kazalo tabel .....	3
POVZETEK .....	4
ZAHVALE .....	5
1. UVOD .....	6
HIPOTEZE: .....	6
2. TEORIJA .....	7
2.1. Kako se je veganstvo začelo? .....	7
2.2. Kaj sploh je veganstvo? .....	8
2.3. Katera živila torej odpadejo in katera še lahko ostanejo v naši prehrani? .....	8
2.4. Kako nadomestiti »prepovedana« živila? .....	10
2.5. Veganski izdelki .....	12
2.6. Kdaj ni veganstvo ni primerno oziroma kdaj je pri veganski prehrani potrebno biti dodatno pozoren? .....	13
2.7. Veganstvo v Sloveniji .....	15
2.7.1. Veganska združba .....	15
2.7.2. Veganski dogodki znotraj Slovenije: .....	16
2.7.3. Slovenske veganske znamke, trgovine in restavracije .....	18
2.8. Ali je veganstvo zdravo? .....	20
2.9. Ali je veganstvo res koristno? .....	21
3. METODE DELA .....	23
3.1. Preučevanje virov .....	23
3.2. Intervju z direktorjem Loving Hut Slovenije .....	23
3.3. Intervju z dietetikom .....	24
3.4. Šolska anketa .....	25
3.5. Veganska ponudba v slovenskih restavracijah .....	26
3.6. Analiza trgovin z vegansko ponudbo .....	27
4. REZULTATI .....	28
4.1. Rezultati 1. intervjuja .....	28
4.2. Rezultati 2. intervjuja .....	30
4.3. Rezultati ankete .....	33
Vprašanje 1: Kaj je veganstvo? .....	33
Vprašanje 2: Katerih izdelkov vegani ne uživajo? .....	34
Vprašanje 3: Ali poznaš/-te koga, ki je vegan? .....	34
Vprašanje 4: Se ti/Vam zdi primerno, da se otrok/ mladostnik prehranjuje vegansko? .....	35

Vprašanje 5: Napiši/-te vsaj eno dobro lastnost veganstva .....	36
Vprašanje 6: Napiši/-te vsaj eno slabo lastnost veganstva. ....	37
Vprašanje 7: Ali meniš/-te, da na slovenskih trgovinskih policah in v restavracijah najdemo dovolj veganskih izdelkov? .....	38
4.4. Veganska ponudba v slovenskih restavracijah .....	39
4.5. Rezultati analize trgovin z vegansko ponudbo .....	41
5. ZAKLJUČEK Z DISKUIJO.....	44
6. POTRDITEV ALI ZAVRNITEV HIPOTEZ.....	46
7. DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	47
8. PRILOGE.....	48
8.1. Vprašalnik iz intervjuja z Igorjem Gaberjem, direktorjem Loving Hut Slovenije .....	48
8.2. Vprašalnik z intervjuja z Lukom Roterjem .....	48
8.3. Anketni vprašalnik za učence .....	49
8.4. Anketni vprašalnik za delavce šole .....	51
9. VIRI IN LITERATURA .....	53
9.1. Viri in literatura vsebine .....	53
9.2. Viri slik .....	54

## Kazalo slik

Slika 1: Veganska prehrana. ....	4
Slika 2:Veganstvo.....	8
Slika 3: Živila, ki jih vegani ne uživajo. ....	9
Slika 4: Veganska prehrambna piramida.....	12
Slika 5: Veganski izdelki. ....	13
Slika 6: Veganstvo pri otrocih. ....	14
Slika 7: Slovensko vegansko društvo. ....	16
Slika 8: Vegafest 2014. ....	17
Slika 9: Vabilo na Veliki veganski izziv. ....	17
Slika 10: Tek za živali 2019.....	18
Slika 11: Veganska trgovina Norma .....	19
Slika 12: Restavracija Gaudi, Ljubljana. ....	20
Slika 13: Loving Hut Maribor. ....	23
Slika 14: Luka Roter, ustanovitelj Dietetike Roter.....	24
Slika 15: Veganstvo.....	45

## Kazalo tabel

Tabela 1: Kako nadomestiti živila? <sup>8</sup> .....	10
Tabela 2: Prednosti in slabosti veganstva (povzeto iz zapisa <sup>8</sup> ).....	20
Tabela 3: Veganske jedi v slovenskih restavracijah.....	39
Tabela 4: Veganski izdelki v najpogostejših trgovinah v Sloveniji .....	41
Tabela 5: Založenost z veganskimi izdelki (Mercator Gaberje, Mercator center Maribor) .....	42

## POVZETEK

Svet je obšla nova oblika prehranjevanja, imenovana veganstvo. V moji raziskovalni nalogi sem poskušala ugotoviti, ali se je veganstvo razširilo tudi v Sloveniji. Z raziskovalno nalogo sem želela izvedeti, kaj o tej temi menijo Slovenci ter kako so na nova živila pripravljene naše trgovine. V eksperimentalnem delu sem tudi odšla v slovenske trgovine ter to preverila. Preverila sem tudi, kako so v korak s časom stopile slovenske restavracije.

Preden sem začela raziskovati veganstvo v Sloveniji, sem morala razumeti, kaj pomeni veganstvo. To sem v teoretičnem delu tudi predstavila.

Vizija moje naloge je predstaviti veganstvo kot obliko prehranjevanja širši javnosti ter spodbuditi slovenske restavracije k pripravi veganskih različic. S tem bi lahko tudi vegani zaživel in se prehranjevali enako preprosto kot ostali.

**Ključne besede:** veganstvo, prehranjevanje, hranila, veganski izdelki, veganske jedi, restavracije, Slovenija



Slika 1: Veganska prehrana.

## ZAHVALE

Zahvaljujem se svoji mentorici, ki me je vodila skozi mojo izkušnjo z raziskovalno nalogo, mi dajala napotke ter mi odgovarjala na vprašanja. Zahvaljujem se tudi Igorju Gaberju, direktorju Loving Hut Slovenije, in Luki Roterju za sodelovanje v mojem intervjuju, saj sta mi oba zelo koristila. Rada bi se zahvalila tudi učencem in delavcem naše šole za sodelovanje v anketi. Vsi so mi pomagali pri dokončanju te naloge in zato sem jim hvaležna.

## 1. UVOD

Ljudje se po načinu in vrsti prehrani izredno razlikujemo. Včasih so ljudje svojo prehrano prilagajali naravnim pridelkom v najbližji okolici, a z modernizacijo in širjenjem trgovskih povezav se je to spremenilo. Ljudje zdaj lahko posegamo po hrani, ki nam je vseč oziroma nam odgovarja. Opazno je seveda tudi to, da veliko manj ljudi hrano pripravlja v lastni kuhinji in svoje obroke poje v zunanjih restavracijah. S vsemi novimi okoliši prehranjevanja so tako v zadnjem času nastale številne nove vrste prehranskih navad. Nekatere so nastale zaradi novih alergij (npr. brez glutenska dieta), druge pa zaradi lastnega okusa.

V tem času se je razvilo tudi veganstvo. Seveda so takoj prišle ne le pozitivne, temveč tudi negativne kritike veganstva, a so ljudje z njimi pokazali zanimanje. Prav to je veganstvu omogočilo razširitev po vseh predelih sveta. Pridemo do vprašanj: »Kaj pa Slovenija?«, »Ali so naše trgovine že obložene z izdelki, primernimi tudi za vegane in ali Slovenci sploh povprašujejo po njih?« ter najpomembneje, »Kako Slovenci sploh gledamo na novo obliko prehrane?«.

Torej, v raziskovalni nalogi sem si zadala cilj ugotoviti, ali smo Slovenci in njeno tržišče pripravljeni na veganstvo.

Pri raziskovanju sem si postavila naslednje hipoteze.

### HIPOTEZE:

**HIPOTEZA 1:** Veganstvo je v Sloveniji malo razširjeno.

**HIPOTEZA 2:** Veganski izdelki v Sloveniji niso dovolj tržno zanimivi.

**HIPOTEZA 3:** Veganstvo je zdravo, a le v odrasli dobi človeka.

**HIPOTEZA 4:** V Sloveniji obstaja veganska restavracija.

**HIPOTEZA 5:** Učitelji (odrasli) besedo veganstvo bolje razumejo ter razložijo kot mladostniki oziroma otroci.

## 2. TEORIJA

### 2.1. Kako se je veganstvo začelo?

Prehrana, ki ni vključevala živali, je vedno obstajala. Ljudstva so jedla rastlinsko hrano zaradi navad ali tudi vere. Na začetku takšna prehrana ni imela svojega imena.

»Vegetarijanstvo se je razvilo mnogo pred veganstvom. Nekatere raziskave so pokazale, da so vegetarijansko prehrano poskušali že v Starem Egiptu, kasneje pa so vegetarijanstvo povezali še z Antičnimi Grki ter našli povezavo z njim v začetkih budizma in hinduizma. Vegetarijanstvo naj bi sicer prvič uporabil starogrški matematik Pitagora že 500 let pred našim štetjem.«<sup>1</sup>

Veliko kasneje, okoli leta 1840, se je vegetarijanstvo razširilo in postalo bolj pogosto. Tako so leta 1847 v Britaniji ustanovili Vegetarijansko združenje (originalno Vegetarian Society). Tri leta kasneje so združenje ustanovili še v ZDA. Vegetarijanstvo se je najbolj razvilo v času okoli prve svetovne vojne, saj ljudje (razen vojakov na frontah) niso imeli dostopa do mleka, še manj pa mesa. Novembra 1944 je Donald Watson (britanski mizar) naznanil izboljšano obliko vegetarijanstva: veganstvo. To je storil, ker je večina vegetarijancev jedla mlečne izdelke. Tako so na začetku za vegane obravnavali tiste vegetarijance, ki niso pili mleka, a do maja naslednjega leta je Donald razložil, da vegani ne smejo jesti niti jajc in medu (torej je izključil vso hrano, ki jo pridobijo iz živali). Skupaj s še petimi sodelavci je začel Vegansko združbo (originalno Vegan Society), ki na začetku v ljudi ni prinesla prevelikega zanimanja. Kljub vsemu je Watsonu pomagalo dejstvo, da so v leto prej v skoraj 40 % britanskih kravah molznicah našli tuberkulozo. Ljudem je tako lahko povedal, da veganstvo človeka tudi obvaruje pred pokvarjeno hrano.<sup>2</sup>

Kot navaja revija Dictionary, se je danes veganstvo razširilo in razčlenilo na več možnih diet. Tako se je povečalo število veganov. Glede na raziskave je na primer v Ameriki približno 0,5 % prebivalcev doslednih veganov. Odstotek je podoben tudi v Sloveniji.<sup>3</sup>

»Glede na ugotovitve raziskave Prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije (NIJZ) približno 96 % odraslih uživa mešano prehrano, 2 % je delnih vegetarijancev, 1 % vegetarijancev, veganov pa manj kot 1 %.«<sup>4</sup>

## 2.2. Kaj sploh je veganstvo?

»Veganstvo je način življenja, ki skuša, kolikor je to mogoče in izvedljivo, izključiti vse oblike izkoriščanja in krutosti živali za hrano, oblačila ali druge namene.«<sup>5</sup>

Veganstvo torej izključuje živali tako, da:

- a) se izogiba prehrani z jajci, mlekom in mlečnimi izdelki, medu in seveda mesu;
- b) ne nosi oblačil in kosov blaga (npr. preproge), narejenih iz živali (kot so usnje in živalska koža);
- c) vegani nasprotujejo vsemu izkoriščanju, zato se po navadi ne udeležujejo živalskih dirk in ne obiskujejo velikih živalskih vrtov ali cirkusov;
- d) nekateri vegani se celo odločijo, da uporabljajo le zdravila, ki niso bila predhodno preizkušena na živalih.<sup>5</sup>



Slika 2:Veganstvo.

## 2.3. Katera živila torej odpadejo in katera še lahko ostanejo v naši prehrani?

- a) V prvi vrsti odpade vso meso kopenskih in tudi morskih živali (tudi morski sadeži).
- b) Odpadejo jajca vseh vrst ptic oziroma tudi drugih živali, tj. plazilcev.
- c) Odpovedo se mleku vseh sesalcev (molznic) in mlečnim izdelkom, kot so sir, smetana, maslo, jogurt, sirotka ...
- d) Zaradi ogrožanja čebel se izloči tudi med vseh vrst.



V hrani seveda lahko ostanejo jedi, kot smo jih vajeni vsi ljudje, le na drugačen način; način, ki ne vključuje teh izdelkov.

Kadar v naši hrani omejimo neko sestavino, drugi obvezno povečamo količino. Enako je tudi v veganski prehrani.

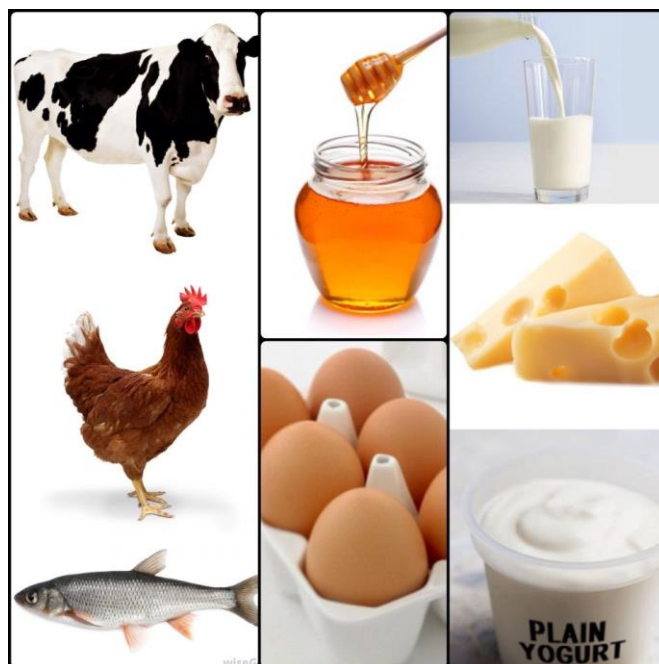
a) Veliko je **sadja in zelenjave**: sadje je (predvsem citrusi) odličen nosilec vitamina C ter je bogato z antioksidanti in vlakninami. Zelenjava poleg mineralov prinaša v telo še številna zaščitna živila.

b) V prehrani se pojavi veliko **stročnic** (fižol, grah, leča, tofu ...); so polne beljakovin ter zelo zdrave, saj vsebujejo vlaknine, vitamine, minerale in tudi antioksidante.

c) Semena in oreški (oreški, laneno seme, brazilski oreščki ...); te vsebujejo zdrave maščobne kisline ter večina tudi vitamine.

d) **Škrobna živila** (polnovredne žitarice, testenine, kruh, krompir ...) v telo prinesejo zadostno količino ogljikovih hidratov, ki nam dajejo energijo. Prav tako so polna vitamina B, vlaknin, mineralov, beljakovin ter tudi antioksidantov.

e) **Gobe in alge** (jurčki, lisičke, klorela-vrsta alge) so odličen vir beljakovin ter lahko preprečujejo rast tumorjev, alge pa so vir mikrohranil, kot sta na primer jod in železo.<sup>6</sup>



Slika 3: Živila, ki jih vegani ne uživajo.

## 2.4. Kako nadomestiti »prepovedana« živila?

Izdelki, ki jih vegani ne uživajo, so polni hranil, ki so pomembna za telo. Pomembno je, da ta hranila vseeno dobijo v telo, da lahko leto normalno deluje.

Tabela 1: Kako nadomestiti živila?<sup>8</sup>

<i>Vrsta hranil</i>	<b>Vsejeda prehrana</b>	<b>Veganska prehrana</b>
<i>Beljakovine</i>	Meso, klobase, ribe ...	Rastlinske beljakovine, žitarice in stročnice
<i>Maščobe</i>	Mast živalskega izvora (maslo, svinjska mast), meso	Olja (najpomembnejše laneno in olivno), zelena listnata solata (1)
<i>Ogljikovi hidrati</i>		Običajno celo večja količina kot pri neveganih
<i>Vitamini</i>		
<i>B 1 (TIAMIN)</i>	Morski sadeži	Polnovredna moka, stročnice, orehi, sončnična semena
<i>B 2 (riboflavin)</i>	Mlečni proizvodi, rdeče meso, jajca	Polnovredne žitarice, špinača, šampinjoni
<i>B 6 (piridoksin)</i>	Meso, tuna, losos	Orehi, banana, arašidi, krompir
<i>B 12</i>	Mesni in mlečni izdelki, jajca	Oreščki (2)
<i>Omega 3</i>	Školjke, ribe, jajca	Stročnice, jagodičevje, zelena solata, buča

### OPOMBE

<sup>1</sup> Uživanje zgolj rastlinskih maščob znižuje krvni tlak.

<sup>2</sup> Vitamina B 12 je le z oreščki velikokrat premalo, zato se je včasih potrebno odločiti za prehransko dopolnilo.

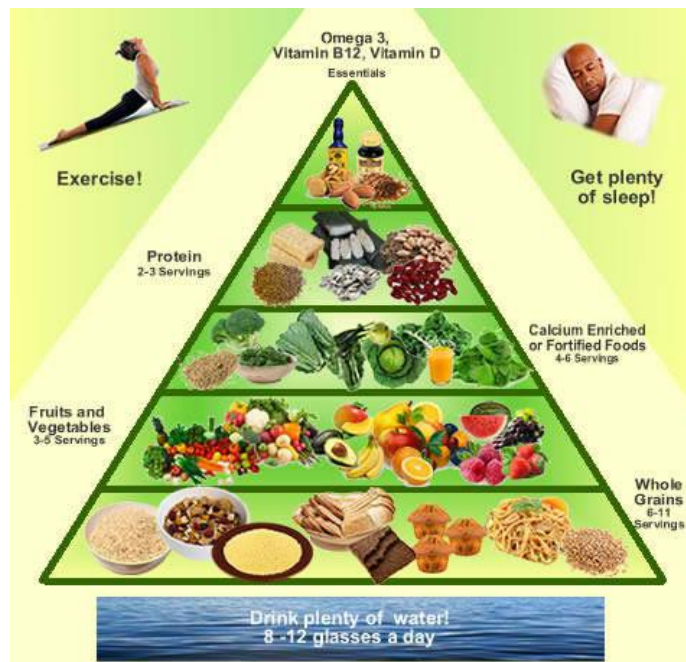
<i>Minerali</i>		
<i>Natrij</i>	Meso, sir, mleko	Oreščki, špinača
<i>Kalcij</i>	Mleko in mlečni izdelki	Zelena zelenjava, stročnice, sezam, tofu, orehi (3)
<i>Magnezij</i>	Le ribe (4)	Polnovredna moka, oves, listnata zelenjava, orehi
<i>Železo</i>	Mesni izdelki	Pšenični otrobi, prosa, bučnice, laneno seme, pistacije, brokoli (5)
<i>Natrij</i>	Meso, sir	Kuhinjska sol (6)

<sup>3</sup> »Kalcij iz nekatere zeleno-listnate zelenjave se kar dvakrat bolje absorbira od tistega v mleku.«<sup>6</sup>

<sup>4</sup> V skupini živil, polnih z magnezijem, je največ rastlinskih živil, kar vegane obrani pred nervozo, mišičnimi krči in motnjo srčnega ritma.

<sup>5</sup> Pomembno je, da je rastlinskih živil, ki vključujejo železo, res veliko. Rastlinska živila imajo namreč le nehemske oblike železa, ki so manj izkoristljive kot hemske oblike (te so največ v mesnih izdelkih). Zaradi tega bi naj vegani jedli vsaj dvakrat več rastlinskih virov železa, kot jih morajo ne vegani (v nasprotnem primeru morajo jemati prehransko dopolnilo).<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Današnje jedi vsebujejo preveč natrija v obliki kuhinjske soli, kar pa lahko povzroči visok krvni tlak in osteoporozo. Tako vegani brez uživanja mesnih proizvodov in sira (ki prav tako vsebujejo veliko natrija) zaužijejo zadostno količino le-tega.



Slika 4: Veganska prehrabna piramida.

## 2.5. Veganski izdelki

Kot navaja avtor v viru 9, se veganskih "mlečnih" izdelkov po zakonodaji Evropske Unije ne sme več imenovati z nazivi kot so mleko, sir, skuta, jogurt in podobno. Proizvajalci in uvozniki zdaj proizvode imenujejo rastlinski napitki (in nevegansko/rastlinsko mleko), "z jogurt kulturami fermentirana sojina osnova" ali jo-go (ne jogurt), škuta, moca, guda, šir ali chizo (namesto različnih izrazov za sir), lahko pa siru rečemo kar blok. Imena za veganske nadomestke mesa, ki so sorodna ali izhajajo iz imen mesnih izdelkov, so za zdaj še dovoljena, a poslanci Evropske Unije razmišljajo o prepovedi tudi tega. To bi pomenilo, da bi na primer vegi burgerje morali klicati vege ploščki, rastlinske klobase vege batine in podobno.



Slika 5: Veganski izdelki.

Kot je napisala Alina Petre v zapisu <sup>11</sup>, veliko veganov v svojo dieto vključuje sojine izdelke, za katere pa so prehrambni strokovnjaki razdvojeni. Po eni strani je soja stročnica, polna vitaminov in proteinov. Je pa res, da soja lahko povzroči povečano izločanje esterogena v ženskem telesu, lahko ovira dojenčkov razvoj, poveča tveganost za raka na dojkah in maternici ter najpogosteje vključuje GSO. »Kar 60 % vse pridelane soje je gensko spremenjene.«<sup>10</sup> Kljub temu je dobro vedeti, da niso vsi sojini izdelki nevarni. Manj kot je izdelek predelan, bolj naraven je, manjša je nevarnost za vse naštetu.

Treba je povedati, da po besedah avtorjev v viru <sup>12</sup> tudi GSO v živilih v Sloveniji ne najdemo: "Na osnovi letnih monitoringov in uradnega nadzora v RS ugotavljamo, da so na slovenskem trgu gensko spremenjeni organizmi (GSO) prisotni samo v krmi, ki je, kadar vsebuje GSO, tudi ustrezno označena. Na policah slovenskih trgovin GS živil po naših podatkih ni," so za bodieko.si povedali iz Uprave Republike Slovenije za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin - **UVHVVR**. »Evropska zakonodaja predpisuje obvezno označevanje prisotnosti GSO v hrani in krmi, kadar je GSO namerno dodan oziroma kadar je njegova prisotnost nad 0,9 odstotkov, kar potrošniku daje možnost izbire,« so še dodali.

## 2.6. Kdaj veganstvo ni primerno oziroma kdaj je pri veganski prehrani potrebno biti dodatno pozoren?

S primerno izbiro živil je veganska prehrana primerna za vsa življenjska obdobja, vključno z nosečnostjo, otroštvom, mladostništvom in starost, kot navaja avtor v viru<sup>8</sup>.

### a) Nosečnost

V obdobju nosečnosti in dojenja potrebuje žensko telo nekaj več hranilnih snovi za zarodek, da dobi zadostno količino mineralov in vitaminov (najpomembnejši so vitamini

B 1, B 2, C, A). v obdobju nosečnosti je pomembna folna kislina, saj je nujna za diferenciacijo celic. Za nosečnico, ki je veganka, je tako nujno, da je veliko zelene zelenjave, paradižnika, stročnic, krompirja in izdelkov iz polnovredne moke. Le-ti so polni folne kisline. Kasneje v času dojenja so večinoma potrebni enaki vitamini, le da je priporočljiv še dodaten vitamin D (za dobro rast kosti), ki ga pa otrok v večini pridobi kar z izpostavljanjem soncu.

#### b) Otroštvo in mladostništvo

Veganska prehrana otrokom predstavlja številne prednosti. Največkrat preprečuje debelost, omejuje holesterol in nasičene maščobe, daje pa jim več rastlinskih vlaknin in vitaminov. Otroci na splošno potrebujejo več hranilnih snovi na telesno težo kot odrasli. Ampak prevelika količina maščob lahko povzroči ateroskleroze<sup>7</sup>. Ker pa zmanjšanje maščob v prehrani otroka ni primerna (s tem bi se zmanjšala tudi količina v maščobi topnih vitaminov), zdravniki le priporočajo zmanjšanje deleža nasičenih maščob. S tem so otroci, ki jedo vegansko prehrano, na boljšem, saj je večina nasičenih maščob živalskega izvora. Za rast so zelo pomembne tudi beljakovine. Pri navadni mešani prehrani je delež teh nekoliko previsok, kar pomeni, da imajo otroci z vegansko prehrano zadostno količino le-teh. Za razvoj je pri dekletih še nekoliko bolj pomembno tudi dodajanje železa. Raziskave so prav tako pokazale, da otroci in mladostniki, ki se prehranjujejo izključno vegansko, v rasti in razvoju sledijo ostalim vrstnikom, z izjemo tega, da imajo dekleta menarho (prvo menstruacijo) nekoliko pozneje.



*Slika 6: Veganstvo pri otrocih.*

#### c) Obdobje starejših let

---

<sup>7</sup> »Ajurveda je starodavni indijski sistem naravne in holistične medicine. Ajurveda - znanost o življenju.« <sup>22</sup> (povzeto iz <https://www.srisriayurveda.si/blog/kaj-je-ajurveda>, 1. 10. 2020)

Vsako telo se stara. Za to je kriva večja produkcija radikalov<sup>8</sup>, ki celicam trajno škodujejo. Zaradi zunanjih vplivov (UV-svetloba, kajenje, debelost, mastna, enostranska prehrana in stres) se razvijajo pospešeno. V majhnih količinah radikali sicer niso nevarni, a v večjih lahko celice začnejo umirati ter se tako spremenijo, da nastanejo bolezni. Antioksidanti zavirajo proces staranja, radikale uničujejo in ščitijo telesne celice. Zakaj torej drži teorija, da vegani in vegetarijanci živijo dlje? Ti ljudje namreč običajno jedo več vitaminov, manj nasičenih maščob in več »dobrih/zdravih« maščob, na primer omega 3. Pri starejših ljudeh je sicer priporočljivo večje uživanje kalcija in vitamina D za kosti ter vitaminov B 6 in B 12 za možgane in žile. »Če pride do primanjkovanja B 12, lahko predvsem pri starejših pride do homocisteina, ki je proizvod presnove aminokislin in dejavnik tveganja za bolezni ožilja in degenerativne bolezni možganov.

Avtor z literaturi <sup>8</sup> odgovarja tudi na vprašanje, katera veganska prehrana je najboljša proti predčasnemu staranju je to prehrana z veliko sadja in zelenjave (kar 5-krat dnevno), dovolj zdravih maščob (laneno olje, olivno olje, oreščki) ter zadostna količina ogljikovih hidratov in seveda rastlinskih beljakovin.

## 2.7. Veganstvo v Sloveniji

### 2.7.1. Veganska združba

Slovensko vegansko društvo je nepolitična, humanitarna organizacija civilne družbe, ki združuje vegane na področju Slovenije. Namen društva je strokovna pomoč ter podpora veganom in tistim, ki želijo postati vegani, izobraževanje na področju pravic živali ter njihove oskrbe, strokovno izobraževanje na področju prehrane, okoljevarstva ter naravovarstva.

Slovensko vegansko društvo (mednarodno »Slovenian vegan society«) je prostovoljno, humanitarno društvo, ki združuje vegane. Sedež je v Ljubljani. Društvo si prizadeva, da ne samo pomaga in izobražuje vegane, tudi promovira veganstvo kot smisel življenja ter sodeluje pri strokovnih raziskavah glede veganskega prehranjevanja. Prav tako se bori za pravice živali, se

---

<sup>8</sup> Radikali: prosti radikali so agresivne kemijske spojine, ki jim manjka en ali več elektronov. Pri iskanju manjkajočih elektronov uničijo druge snovi, celične membrane, kromosome ali telesna tkiva.<sup>8</sup>

trudi izničiti njihovo mučenje in zaničevanje, pomaga in rešuje zapuščene živali ter ljudem pomaga pri zavedanju za lastno okolje in druga živa bitja. Seveda so vse informacije in nasveti za veganski način življenja zbrani tudi na njihovi uradni spletni strani: <http://vegan.si/>.

Slovensko vegansko društvo prireja v okviru lastnih aktivnosti:

- sodelovanje s podobnimi društvi v in tudi izven Slovenije;
- strokovna ter znanstvena srečanja;
- dobrodne humanitarne in solidarnostne dejavnosti za pomoč živalim in ljudem;
- nagraduje najboljše dosežke na področju izobraževanja, prehrane, zaščite živali ter varstva okolja;
- srečanja, diskusije, delovne skupine, seminarje in druge oblike sodelovanja članov društva ter ljudi, ki so zainteresirani;
- predavanja domačih in tujih strokovnjakov o novih spoznanjih pri veganskem načinu življenja;
- izobraževalne tabore za vegane in tiste, ki se želijo uvajati v veganski način življenja;
- zbiranje dobrodelnih sredstev za podporo in pomoč civilnim iniciativam in društvom, ki delujejo na področju veganstva, pravic živali in človeka.



*Slika 7: Slovensko vegansko društvo.*

### 2.7.2. Veganski dogodki znotraj Slovenije

Vegansko društvo, v sodelovanju, z drugimi podjetji prireja številne dogodke, ki še nekoliko dodatno popestrijo življenje. Ene največjih prireditev so:

- a) Vegafest je po zapisu veganskega društva<sup>13</sup> največji veganski festival v Sloveniji, ki ga prireja Vegansko društvo Slovenije. Poteka v Ljubljani in združuje vegane po Sloveniji. V letošnjem letu je sicer v nekoliko drugačni obliki potekal že osmič zapored, na njem pa se je predstavilo kar 40 unikatnih tržnic različnih društev, podjetji, trgovin,



restavracij ter ostalih ponudnikov ljudem, živalim in okolju prijaznih izdelkov. Poleg veganske hrane in jedi obiskovalcem organizatorji ponujajo še številne aktivnosti, koncerte ter priročne nasvete za veganski način življenja.



Slika 8: Vegafest 2014.

b) Veliki veganski izziv poteka vsakega januarja, v naslednjem letu bo že osmi. Avtor v viru <sup>14</sup> razloži, da se v izzivu ljudje (vsaj za ta mesec) odločijo za izključno vegansko prehrano. Pri tem jim seveda pomagajo mentorji, ki jim vsakodnevno nudijo nasvete, napotke ter pomembne odgovore na vprašanja o vsem veganstvu. Tudi tukaj je organizator Slovensko vegansko društvo, ki pa skoz izziv sodelujočim preko lastne spletne strani najrazličnejše recepte za jedi, z le rastlinskimi živili.



Slika 9: Vabilo na Veliki veganski izziv.

c) Tek za živali – tek trojk: v viru <sup>15</sup> je navedeno, da je dobrodelni tek za pomoč živalim. Člani veganskega društva se skupaj udeležijo Teka trojk v Ljubljani. Med tekom

nosijo tekaške majice z veganskim motivom. S tem lažje dosežejo njihove cilje (druženje, medsebojno spodbujanje in promocija veganstva).



Slika 10: Tek za živali 2019.

### 2.7.3. Slovenske veganske znamke, trgovine in restavracije

Kot navaja vegansko društvo v zapisu <sup>9</sup>, se veganski izdelki v večjih mestih že velikokrat znajdejo na policah skoraj vseh osnovno-živilskih trgovin. Kljub razširjenju veganskega marketinga trgovine velikokrat ne prodajajo vseh pomembnih veganskih živil, še redkeje pa bi v trgovinah našli veganska prehrabna dopolnila. Tudi manj znanih veganskih prodajnih izdelkov (kot so šir) pogosto primanjkuje. Zaradi tega so se začele odpirati veganske trgovine, specializirane predvsem za živila, primerna za vegane. Največ teh trgovin je v prestolnici, v Ljubljani, pojavljajo pa se tudi v drugih središčih.

Kot je zapisano v viru <sup>16</sup>, imamo v Mariboru na primer vegansko trgovino Norma. Odprla se je leta 2005 in, kot pravijo lastniki, predstavlja zdravo, biološko pridelano hrano. Poleg veganske zagovarja tudi vegetarijansko, brezglutensko in presno prehrano. Kasneje so se razširili tudi v Ljubljano in Celje.



Slika 11: Veganska trgovina Norma.

Avtor v zapisu <sup>9</sup> še doda, da so slovenskim potrošnikom na voljo tudi spletne veganske trgovine, ki se v zadnjem času pojavljajo v veliko večjem številu. To so na primer: [vegansko.si](http://vegansko.si); Food and Living, Mamaterra, Biohrana itd.

To lahko primerjamo z zapisom <sup>17</sup>, kjer avtor razloži, da slovenska restavracijska prehrana že hitro napreduje, zato veliko novejših restavracij ponuja že vegansko ponudbo (menije). Slovenija pa je napredovala že toliko, da so se odprle že izključno veganske restavracije. Največ jih je v večjih, hitro razvijajočih se centrih mest, kot so Maribor, Ljubljana in Koper.

Kot so navedli v zapisu <sup>18</sup>, jih je največ seveda v Ljubljani (kot prestolnici naše kulinarike). Med najboljših 6 (po raziskavi leta 2019) spadajo:

- restavracija Gaudi (njihove jedi so pripravljene po ajuverdskih principih, tako poskrbijo tudi za tiste, ki se borijo z alergijami ali pa se izogibajo glutenu);
  - Veganika (znana po veganskih pitah);
  - Kaucha (izbirajo le lokalna živila);
  - Ajdovo zrno (vse jedi so tudi brez belega sladkorja, bele moke, umetnih barvil, konzervansov, umetnih arom);
- Restavracija Mandala;
  - Loving Hut (nudijo dnevna kosila na samopostrežni sistem, prav tako pa veganski "fast food").

Po navajanju avtorja v zapisu <sup>17</sup> pa med najboljše mariborske veganske restavracije spadata:

- Loving Hut Maribor
- Slovegija (nova veganska restavracija, ki se trudi Sloveniji predstaviti rastlinsko prehrano).

To dopolni še avtor iz zapisa <sup>19</sup>, ki navaja, da po Sloveniji med boljše veganske restavracije spadajo še: Avokado (v Kopru), Drobtinka (v Žalcu), Green bean (v Brežicah), Smoothie-alive (v Kranju) ter Loving Hut Celje (v Celju).<sup>19</sup>



Slika 12: Restavracija Gaudi, Ljubljana.

## 2.8. Ali je veganstvo zdravo?

Tabela 2: Prednosti in slabosti veganstva (povzeto iz zapisa <sup>8</sup>)

<b>Prednosti</b>	<b>Slabosti</b>
Pomaga proti diabetesu tipa 2: zniža holesterol.	Pogosto pomanjkanje maščob - privede lahko do pomanjkanja energije.
Zniža krvni tlak: zmanjšanje tveganja za smrt zaradi ishemične bolezni srca.	Tveganje za pomanjkanje beljakovin (če jih ne zaužijejo dovolj iz rastlin).

Večji vnos antioksidantov, vitaminov, vlaknin in mineralov.	Predvsem pri ženskah je zelo nevarno pomanjkanje železa.
Lažja izvedba telesnih aktivnosti, boljša regeneracija (zaradi več vlaknin).	Vitamin B 12 je potrebno nadomeščati s prehranskim dopolnilom.
Poboljšanje imunskega sistema (manjše tveganje tudi za revmo, bolezni srca in ožilja).	Številni veganski izdelki vsebujejo umetne sestavine, npr. sredstvo za zgostitev, stabilizatorje okusa (potrebna je previdna izbira izdelkov).
Ščiti strukturo kosti.	Potrebno je dodatno načrtovanje hranjenja; previdnost tudi pri izbiri restavracij, trgovin ...
Znižuje možnosti za raka (predvsem črevesnega).	Veganska dieta med rakom lahko stanje še poslabša.

## 2.9. Ali je veganstvo res koristno?

Kot navaja vegansko društvo v zapisu <sup>20</sup>, je vprašanje, ali je veganstvo sploh koristno, zelo dvolično. Po eni strani seveda je. Zaradi prehrane človeka se vsako leto ubije kar 60 bilijonov kopenskih in trilijon morskih živali. A ne gre za to, koliko živali je ubitih zaradi prehrane, gre za to, kako so živele ter kako so jih pravzaprav mučili, preden so njihovi izdelki prišli na naše krožnike. Namreč, res je, da je danes večina živalskih izdelkov narejena iz živali, ki v svojem kratkem življenju niso niti enkrat zapustile tovarne in videle naravne svetlobe. Prav tako ni v redu, kadar človek vzame več, kot v resnici potrebuje. Ko vzame več, kot je pripravljen vrniti naravi. To dejstvo pa lahko postavimo tudi v vegansko prehrano. Ni vsak vegan pripravljen pomagati okolju. Nekateri želijo več prehrane, izdelkov, ter tako izkoriščajo poljedelstvo in Zemljo samo. Prav tako je potrebno vedeti, da ni vsa veganska prehrana ekološko predelana. Veliko tudi takšnih izdelkov nastane in teče skozi tovarne.

Ali veganstvo pomaga našemu zdravju, lahko pojasni H. Günter Kugler v literaturi <sup>8</sup>. Da, seveda mu, a mu pomaga tudi vsejeda prehrana, če ta vključuje veliko vitaminov, vlaknin, mineralov, nenasičenih maščob in ne vključuje hitre, predelane prehrane.

H. Günter Kugler v viru <sup>8</sup> povzame, da bi lahko rekli, da z vegansko prehrano ne potrebujemo hrane za živino ter bi to hrano lahko dali tistim, ki je prej niso dobili. Ampak saj živini dajemo samo ostanke, hrano, ki bi jo odvrgli. Če ti ljudje že prej niso mogli priti do hrane, kako bi sedaj? Že od nekdaj je bila prehrana odvisna od premožnosti ljudi. Odkar obstaja sodobni človek, je za hrano potrebno plačilo. Torej, dokler so na trgih veganska živila dražja kot živalska, ta sploh niso dostopna vsem. Kljub temu avtor navede, da je Homo sapiens sam po sebi vsejedec. Moramo vedeti, da je človek na samem vrhu prehranske verige, a razlike dela le količina. Saj tudi živali jedo druga drugo, le da one vedo, kdaj imajo dovolj. Tako ohranjajo njihovo naravno okolje in vso naravo. Tudi mi, ljudje, bi morali. Morali bi skrbeti za balans med pridelanim in pojedenim. Kar pomeni, da tudi vsa veganska prehrana ni okoljevarstvena, saj bi potrebovali več poljedelstva, kar posledično pomeni več obdelovanja zemlje in ponovno spreminjanje primarne narave. Najbolje je, da rečemo, da je vsa prehrana lahko dobra. Ko pa se bo človek začel zavedati, kdaj ima dovolj, kadar bo jedel zaradi lakote ter bo začel gledati, od kod so njegova živila sploh prišla, kadar bo povzemal po ekološki prehrani, takrat bomo lahko začeli spremembo in rekli, da je naša hrana zares koristna.

### 3. METODE DELA

#### 3.1. Preučevanje virov

Ob koncu septembra in začetku oktobra sem zbirala elektronske in knjižne vire na temo veganstva. Kasneje sem pomembne podatke predelala in jih povzela v teoretičnem delu raziskovalne naloge.

#### 3.2. Intervju z direktorjem Loving Hut Slovenije

26. novembra 2020 sem opravila intervju z Igorjem Gaberjem, direktorjem Loving Hut Slovenija. Zaradi zaprtja sem ta intervju opravila kar preko spleta.



*Slika 13: Loving Hut Maribor.*



### 3.3. Intervju z dietetikom

22. februarja 2021 sem preko spleta opravila še intervju z diplomiranim dietetikom Luko Roterjem, da bi izvedela, kako veganska prehrana vpliva na zdravje in življenje ljudi. Luka je sicer magistriral iz dietike na Fakulteti za vede o zdravju (Univerza na Primorskem), je pa tudi kondicijski trener, trener fitnesa ter ustanovitelj Dietetike Roter.



*Slika 14: Luka Roter, ustanovitelj Dietetike Roter.*



### 3.4. Šolska anketa

V decembru 2020 sem preko spletnega mesta 1-ka naredila anketo o veganstvu za učence naše šole.

Anketo so kasneje (v februarju 2021) rešili še delavci naše osnovne šole.

S primerjanjem rezultatov sem želela preveriti, kakšna je razlika v mnenjih o veganstvu med mladostniki in odraslimi.

### 3.5. Veganska ponudba v slovenskih restavracijah

Čeprav je v Sloveniji že kar nekaj veganskih restavracij, je za vegane veliko lažje, če bi tudi druge restavracije vključevale jedi, primerne za njihovo prehrano.

V prvotnem načrtu sem želela iti po nekaj restavracijah v moji okolici ter lastnike povprašati o ponudbi veganskih jedi. Ker so bile restavracije zaprte, sem ta načrt spremenila.

Raziskovanje sem preselila na splet. Ponudbo veganskih jedi sem preverjala 12. februarja 2021.

### 3.6. Analiza trgovin z vegansko ponudbo

Da bi preverila, če je na slovenskem trgu res dovolj izdelkov, ki jih vegani potrebujejo, sem se odpravila kar v trgovine. Seznam veganskih produktov sem v trgovinah iskala 12. 02. 2021. Za primerjavo sem vzela edino vegansko trgovino v Mariboru, trgovino Norma, po besedah avtorja v zapisu <sup>21</sup> najpogostejšo trgovino v Sloveniji; Mercator, precej napredno trgovino; Spar (sicer drugi najpogostejši), ter tretji najpogostejši, Hofer.

## 4. REZULTATI

### 4.1. Rezultati 1. intervjuja

#### **1. Kako ste prišli na idejo, da bi odprli vegansko restavracijo?**

Loving Hut je svetovna veriga restavracij, ki jo je odprla duhovna mojstrica Suprem master Ching Hay. Loving Hut lahko odpre samo oseba, ki meditira po njeni metodi Quan Yin, kjer je pogoj meditacije popolno veganstvo prehranjevanja. Zaradi ozaveščanja ljudi o prehranjevanju z vegansko prehrano smo se lotili tega poslanstva.

#### **2. Kako dolgo že delujete?**

Poslujemo že skoraj 11 let.

#### **3. Kakšni so bili prvi odzivi na restavracijo?**

Odziv je bil zelo dober, vsaj s strani ljudi, ki že poznajo to prehranjevanje. Žal pa je v naši družbi beseda veganstvo še vedno tabu. Družbeno še ni sprejemljiva. Nekateri ljudje še ne razumejo, da je veganstvo le oblika prehrane. So pa ljudje, ki želijo poskusiti vse in takšne smo mi gotovo prepričali, da so postali naše redne stranke.

#### **4. Vaše poslovalnice so postavljene po večjih različnih krajih. Koliko jih je in kje vse jih lahko ljudje obišejo?**

V Sloveniji so štiri Loving Huti (dva v Ljubljani, eden v Mariboru in eden v Celju).

#### **5. Ali so vse jedi res samo veganske?**

Vse jedi v Loving Hutu so izključno samo veganske.

#### **6. Pri veganski prehrani je potrebno paziti, da hrana vsebuje dovolj beljakovin, vitaminov, mineralov ... Od kod Vi črpate ideje za Vaše recepte ter ali pazite, da so vsi hranilno dovolj bogati?**

Mi se trudimo nuditi čim bolj pestro hrano. To, kar vi sprašujete, za nas ni potrebno. Za to morajo skrbeti šole in vrtci, kjer se otroci pretežno prehranjujejo v njihovih kuhinjah (se prehranjujejo 70 % ali več v organizaciji).

**7. *Vaše restavracije obiskujejo le vegani (in vegetarijanci) ali tudi ostali?***

V naših lokalih ne jedo samo vegani. Pri nas jedo vsi, ki želijo jesti zdravo in dobro. Imamo redne stranke, ki pri nas jedo vsak dan in niso vegani ali vegetarijanci.

**8. *Ali menite, da je veganska prehrana v porastu?***

Veganska hrana je seveda v porastu, kar se vidi v trgovinah, saj je iz leta v leto več veganske ponudbe.

**9. *Ali je po Vašem mnenju veganska prehrana primerna tudi za otroke in mladostnike v obdobju razvoja?***

Veganska prehrana je primerna za vsakogar. Vegansko prehranjevanje je edina dolgoročna rešitev, v kolikor želimo ohraniti naš planet v dobrem stanju. Mesna industrija je največji onesnaževalec na svetu in porabnik pitne vode. Zakaj ubijanje živali, če se lahko prehranjujemo vegansko? Poznam mnogo ljudi vseh starostnih populacij in nikomur nič ne manjka.

## 4.2. Rezultati 2. intervjuja

### 1. *Kaj je veganstvo?*

Veganstvo je pojem, ki zajema več kot samo način prehranjevanja. Veganstvo je način življenja, ki vključuje poleg alternativnega načina prehranjevanja tudi širšo miselnost (etično prepričanje) o neizkoriščanju živali in okolja. Vegani so poleg prehrane, ki izključuje vsa živila živalskega izvora, pozorni tudi na druge izdelke, na primer na oblačila (ne nosijo usnja, krzna, volne, svile ...), na kozmetiko in čistila (ne uporabljajo takšnih, ki vsebujejo živalske sestavine ali so bila testirana na živalih).

### 2. *Ali je veganska prehrana primerna za vsakogar, na primer tudi mladostnike in nosečnice?*

Veganska prehrana je ena od različic vegetarijanske prehrane, ki izključuje uživanje vseh živil živalskega izvora, torej vseh vrst mesa in rib, tudi jajca, vse vrste mlečnih izdelkov in celo medu. Izločanje iz prehrane tako širokega nabora živil pa pomeni veliko nevarnost, da oseba, ki se tako prehranjuje, določenega hranila ne bo zaužila v potrebni količini za ohranjanje zdravja. Živila živalskega izvora namreč vsebujejo hranila, ki jih živila rastlinskega izvora ne vsebujejo ali pa jih vsebujejo v precej manjših količinah. Zato se za ohranjanje in varovanje zdravja svetuje uravnotežena, raznovrstna prehrana tako živalskega kot tudi rastlinskega izvora.

Je pa možno z vegetarijansko in tudi vegansko prehrano doseči uravnotežen, zdrav način prehranjevanja, vendar mora posameznik zelo skrbno nadzirati zadosten vnos hranil in energije, saj lahko v nasprotnem primeru pride do zelo resnih bolezni. Hranila, na katera je ob veganski prehrani potrebno biti še posebej pozoren, so beljakovine (količina in tudi vrsta zaužitih beljakovin), vitamin B 12, vitamin D, kalcij, železo, cink in esencialne maščobne kisline omega 3. Nekatera od teh hranil je potrebno nadomeščati v obliki prehranskih dopolnil, saj jih z vegansko prehrano ne moremo zaužiti ali pa jih ne uspemo zaužiti v dovolj visokih količinah.

V Sloveniji velja priporočilo pediatrov, da je veganska prehrana za otroka v razvoju lahko škodljiv način prehranjevanja in da lahko vodi do resnih zdravstvenih zapletov, zato se priporoča uravnotežena prehrana, ki ne izključuje nobene od skupin živil.

Tudi za nosečnice velja, da obstaja veliko tveganje za pomanjkanje zgoraj naštetih hranil in energije ob veganskem načinu prehranjevanja. V času dojenja pa ob takšnem pomanjkanju hranil in energije obstaja tveganje, da dojenček utrpí hude razvojne poškodbe.

Torej, vegansko prehranjevanje je lahko zelo tvegano za zdravje, če se posameznik ne poduči o ustreznem nadomeščanju določenih hranil in energije. Takšne nasvete je potrebno poiskati pri strokovnjaku za prehrano, ki ima za prehransko svetovanje ustrezno izobrazbo. V Sloveniji so ti izobraženi strokovnjaki dietetiki.

### **3. *Kako lahko vpliva veganstvo na športnika in njegove aktivnosti?***

Za športnika velja podobno kot za nosečnice ali mladostnike. Odvisno pa je tudi od vrste športa, s katerim se športnik ukvarja (nekateri športi zahtevajo vnos večje količine energije, npr. vzdržljivostni športi in pri veganskem načinu prehranjevanja je velik vnos energije še težje doseči, saj ta prehrana hitreje nasiti, ker vsebuje veliko vlaknin). Poleg vrste športa je pomembna tudi konstitucija športnika, saj večji športniki, takšni, ki morajo zaužiti veliko beljakovin, z vegansko prehrano težko dosežejo optimalen vnos beljakovin. Skratka, odločitev za vegansko prehrano zelo oteži prehranjevanje vsakega, ki se za to odloči, še posebej pa športnika, ki želi biti vrhunski na svojem področju. Ni pa nemogoče.

### **4. *Ali se veliko ljudi, preden se odloči za vegansko prehrano, posvetuje z zdravnikom oziroma s prehrabnim strokovnjakom?***

Ne. Prepričan sem, da se premalo ljudi ob spremembi (kakršnega koli) načina prehranjevanja posvetuje s strokovnjakom za prehrano. Tudi posvet samo pri zdravniku ni najbolj optimalen, saj zdravnik ni posebej izobražen strokovnjak za prehransko svetovanje, edini z univerzitetno izobrazbo o konkretno prehranskem svetovanju so dietetiki. Dietetik je edini registrirani poklic za prehransko svetovanje in je v razvitem svetu zelo dobro poznan in uveljavljen, v Sloveniji pa šele v zadnjih letih počasi pridobiva na prepoznavnosti. Velika pohvala tudi tebi, Ana, da si se za nasvete o prehranjevanju obrnila na dietetika. Zakaj je pomemben posvet pri strokovnjaku? Kot opisano v odgovoru št. 2, si lahko z neustrezno prehrano oseba naredi veliko zdravstveno škodo. Prehrana in presnova pa je tako kompleksna in široka tematika, da je povprečen posameznik ne obvlada v zadostni meri, da bi lahko sam razumel, kako nadomestiti vsa manjkajoča hranila zaradi izločanja vseh živil živalskega izvora.

### **5. *Po svetu se je veganstvo že močno razširilo. Je Slovenija v koraku s tem?***

Veganstvo je v porastu predvsem v razvitem svetu in ker je Slovenija del tega sveta, je verjetno tako tudi v Sloveniji. Po raziskavi NIJZ naj bi mešano prehrano uživalo kar 96 % ljudi v

Sloveniji, 2 % naj bi jih bilo vegetarijancev, 1 % pa veganov. Morda obstajajo že kakšne nove raziskave, ki jih boš morala poiskati po spletu. Tudi mene zanimajo te številke.

#### **6. Zakaj se odločiti za vegansko obliko prehranjevanja ter zakaj raje ne?**

Zakaj se odločiti za vegansko obliko prehranjevanja? Iz vidika prehrane, torej zagotavljanja vseh potrebnih hranil in zadostne količine energije, ni razloga za veganski ali vegetarijanski način prehranjevanja, saj vse to lažje zagotovimo z uravnoteženo raznovrstno, živalsko in rastlinsko hrano. Je pa res, da imajo ustrezno prehranjeni vegetarijanci (takšni, ki ustrezno nadomeščajo potrebna hranila in energijo) lahko manjše tveganje za nastanek nekaterih bolezni, predvsem srčno žilnih, saj se z ustrezno vegetarijansko oz. vegansko prehrano zaužije več zelenjave, sadja in stročnic ter manj 'slabih' maščob in soli kot se jih z mešano prehrano. Za vegetarijanstvo (še bolj za veganstvo) pa se ljudje odločajo predvsem iz etičnih pomislekov glede ne izkoriščanja živali za potrebe prehranjevanja.

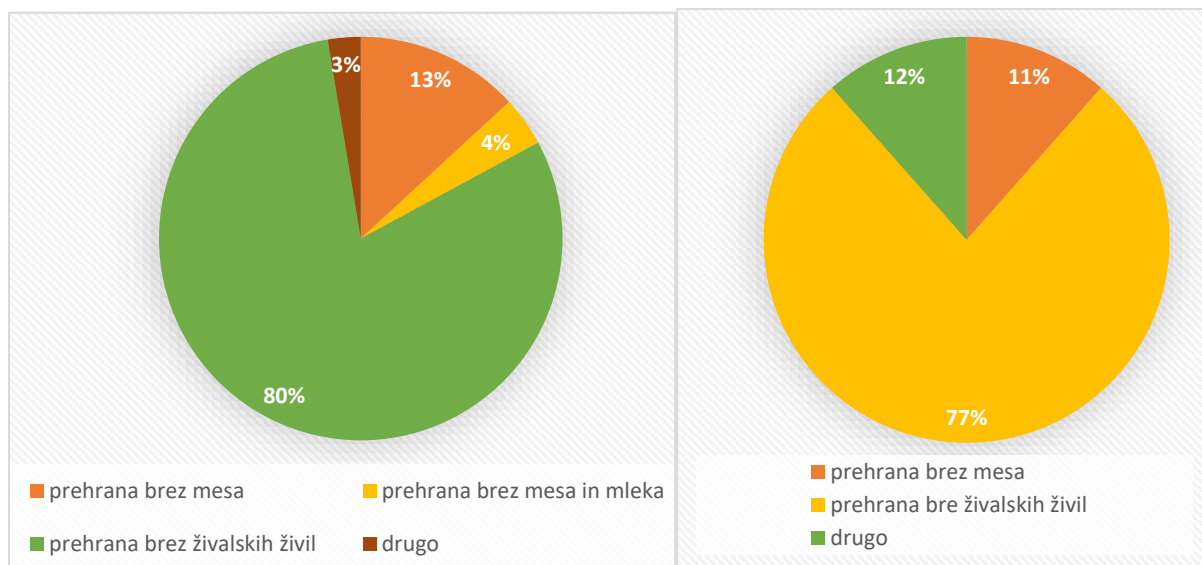


### 4.3. Rezultati ankete

Anketo je rešilo 16 učencev 7. razredov, 31 učencev 8. razredov ter 29 učencev 9. razredov. Anketo je kasneje rešilo še 26 učiteljev.

Predstavljeni so rezultati obeh anket. Te sem med sabo primerjala ter jih postavila v obliko tortnih grafov.

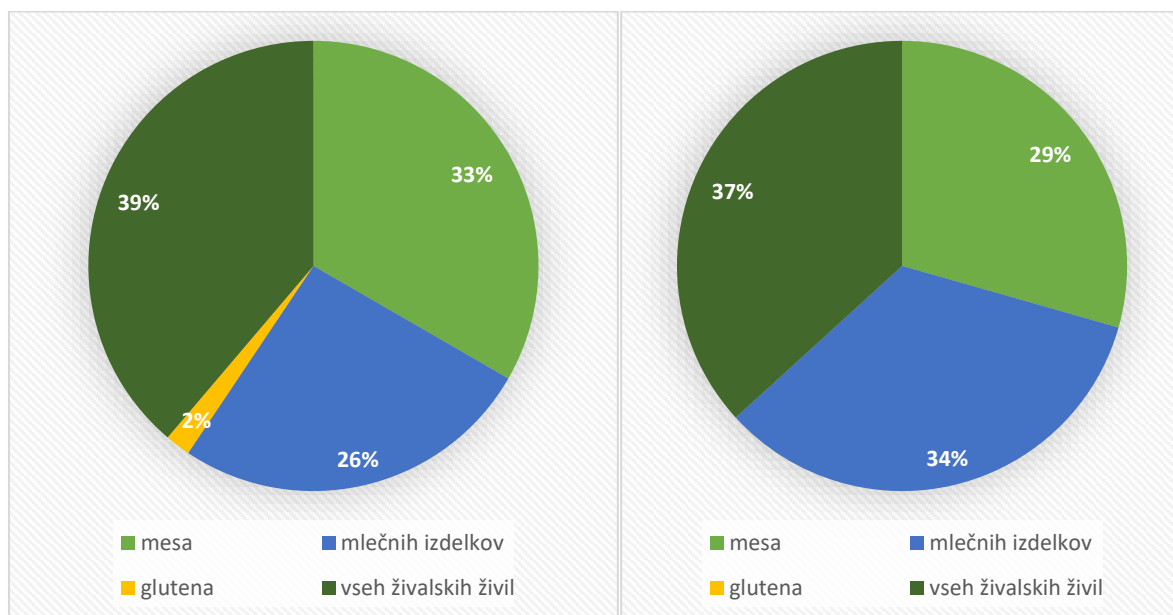
#### Vprašanje 1: Kaj je veganstvo?



Grafikon 1: Kaj je veganstvo? (levo učenci, desno učitelji)

Rezultati so pokazali, da večina učencev in učiteljev ve, kaj je veganstvo. Pri učencih je takih 80 %, pri učiteljih pa 77 %. Kar nekaj anketirancev je vegansko prehrano zamenjalo za vegetarijansko, kar je vidno v 13 % učencih, ki so napisali, da je veganstvo prehrana brez mesa. Enako jih je napisalo 11 % učiteljev.

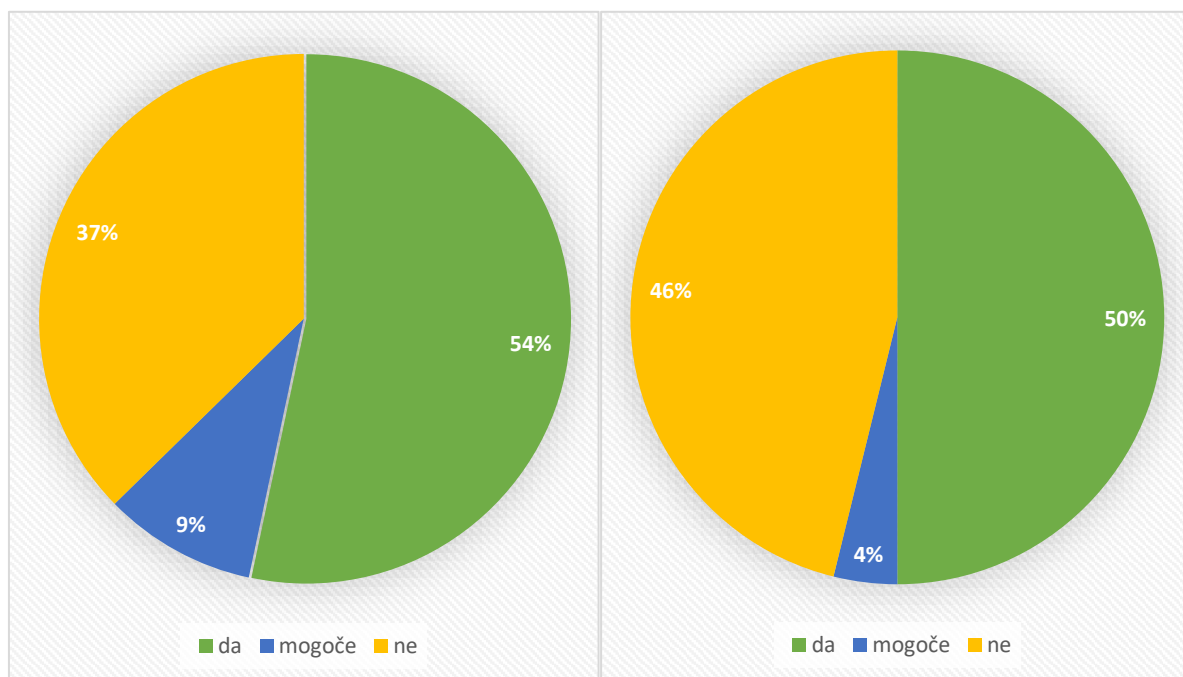
## Vprašanje 2: Katerih izdelkov vegani ne uživajo?



Grafikon 2: Katerih izdelkov vegani ne uživajo? (levo učenci, desno učitelji)

Tudi tukaj se je pokazalo, da večina anketirancev razume, kaj je veganstvo. 39 % učencev je odključalo, da vegani ne uživajo vseh živalskih živil, pri učiteljih je ta odgovor izbralo 37 %. Tako je 59 % učencev pravilno ocenilo, da veganstvo prav tako ne vključuje mesa in mlečnih izdelkov. Tako je ocenilo tudi 63 % učiteljev. Napačen odgovor, da vegani ne jedo glutena, sta odključala le 2 % učencev, pri učiteljih pa nihče.

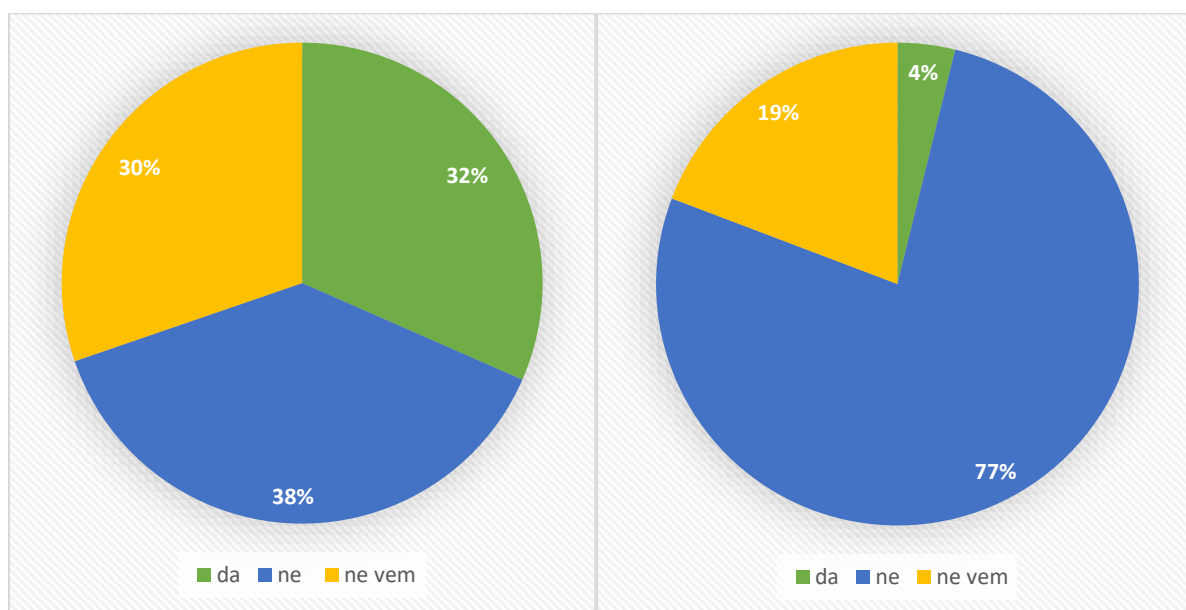
## Vprašanje 3: Ali poznaš/-te koga, ki je vegan?



Grafikon 3: Ali anketiranci poznajo koga, ki je vegan? (levo učenci, desno učitelji)

Več kot polovica učencev (54 %) ter točno polovica učiteljev (50 %) pozna koga, ki je vegan, kar pomeni, da je v Sloveniji veganstvo še kar razširjeno.

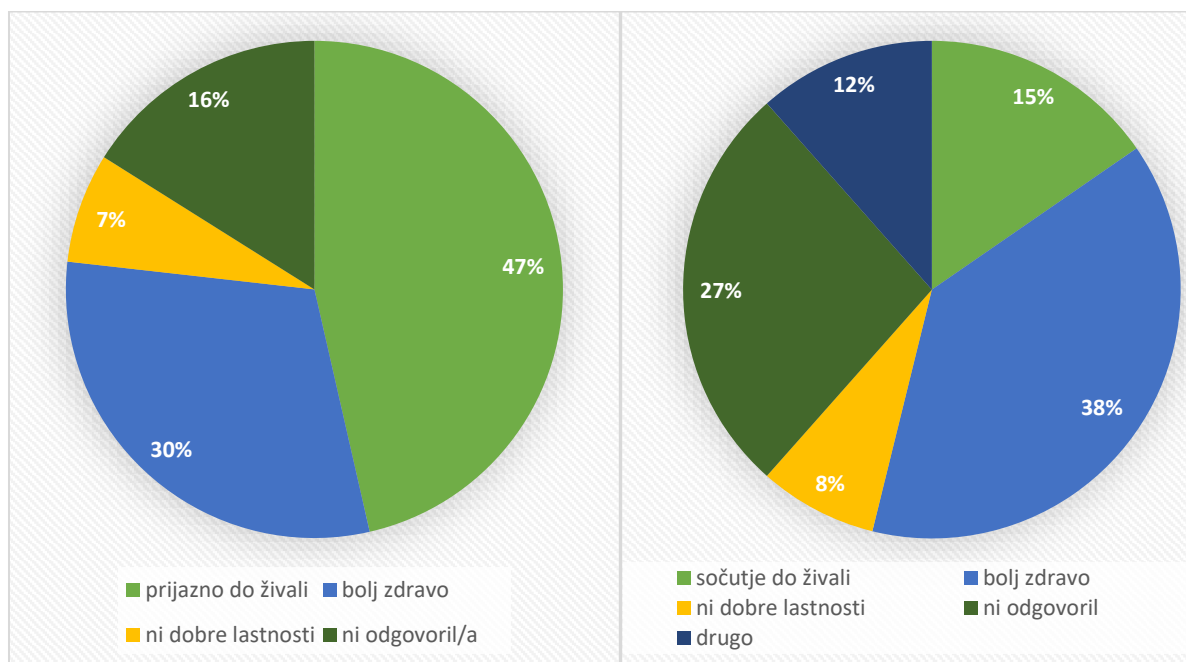
Vprašanje 4: Se ti/Vam zdi primerno, da se otrok/mladostnik prehranjuje vegansko?



Grafikon 4: Ali je primerno, da je otrok vegan? (levo učenci, desno učitelji)

Na to vprašanje so bili učitelji bolj enotni in odločni. Večina, 77 %, jih meni, da se otrok oziroma mladostnik ne bi smel prehranjevati vegansko. Pri učencih je ta odstotek nekoliko nižji, predstavlja 38 % vseh odgovorov. Prav tako je bilo pri učencih več neodločenih (30 %), kot pri učiteljih (19 %).

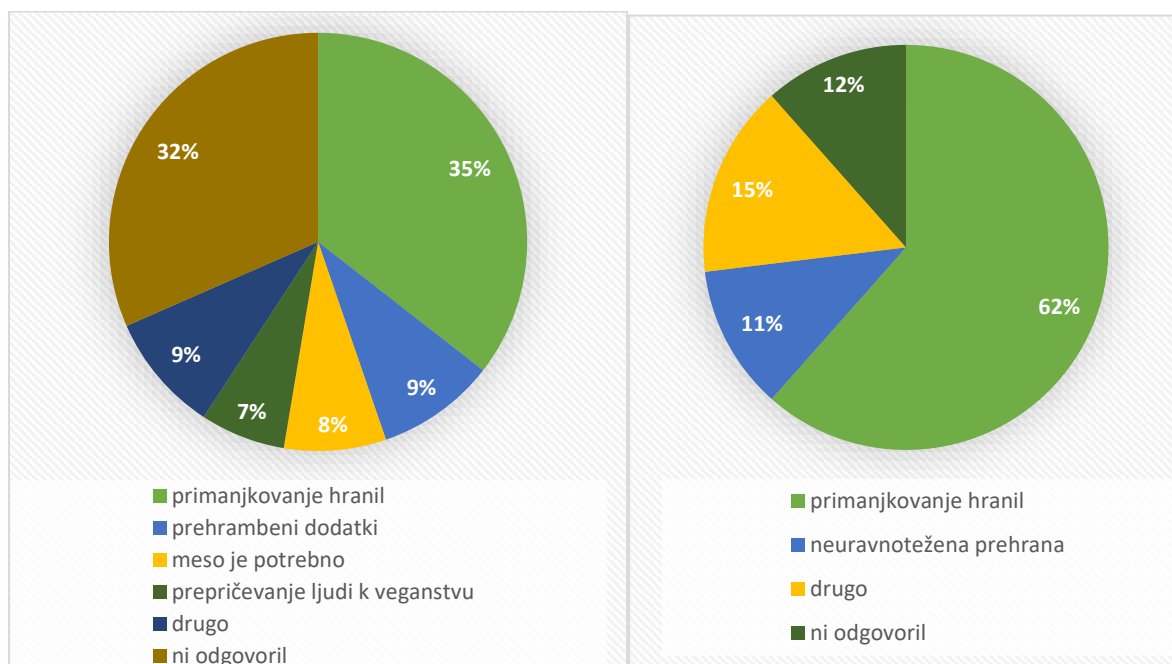
Vprašanje 5: Napiši/-te vsaj eno dobro lastnost veganstva.



Grafikon 5: Prednosti veganstva (levo učenci, desno učitelji)

Pri učencih je bil največkrat, 47 % vseh, zapisan odgovor, da je veganstvo dobro zaradi sočutja do živali. Nekaj manj, 30 %, je bilo odgovorov, da pri veganstvu zaužijemo več sadja in zelenjave, manj nezdravih maščob, zato je veganstvo bolj zdravo. Prav ta odgovor je bil najpogostejši med učitelji. Zanj se je odločilo 38 %, medtem ko se je manj učiteljev (15 % vseh odgovorov) odločilo za odgovor, da je veganstvo dobro zaradi sočutja do živali. Pri učencih jih je 8 % zapisalo, da pri veganstvu ne najde dobrih lastnosti. Isto meni tudi 8 % anketiranih učiteljev.

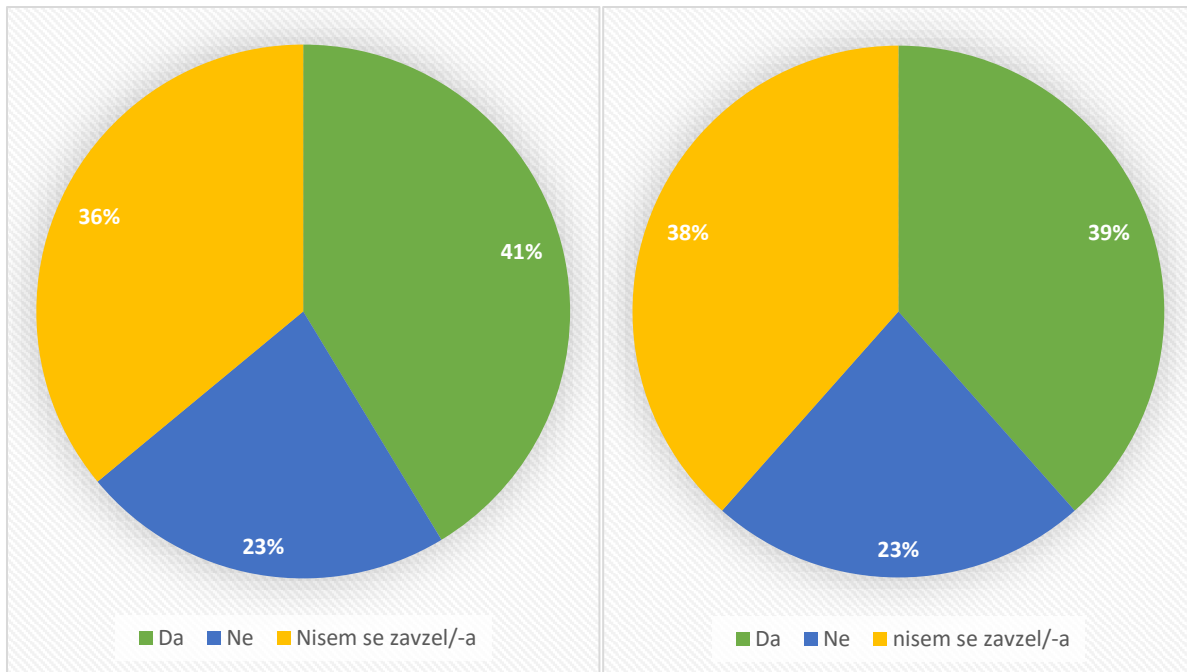
### Vprašanje 6: Napiši/-te vsaj eno slabo lastnost veganstva.



Grafikon 6: Slabosti veganstva (levo učenci, desno učitelji)

Da veganstvo ni dobro zaradi primanjkovalja nekaterih hranil (npr. beljakovin, maščob), meni 35 % učencev ter kar 62 % učiteljev. Zanimivo je, da je 9 % učencev opozorilo, da morajo vegani pogosto uživati prehranska dopolnila, medtem ko učitelji to niso napisali kot slabo lastnost. 7 % učencev je predpostavilo še dejstvo, da nekateri vegani intenzivno prepričujejo ostale k veganstvu, kar jih zelo moti. Med učitelji jih je še 11 % zapisalo, da je lahko zaradi primanjkovalja nekaterih živil veganska prehrana neuravnotežena.

Vprašanje 7: Ali meniš/-te, da na slovenskih trgovinskih policah in v restavracijah najdemo dovolj veganskih izdelkov?



Grafikon 7: Ali so slovenske police dovolj obložene z veganskimi izdelki? (levo učenci, desno učitelji)

Več kot tretjina oziroma 41 % učencev ter 39 % učiteljev meni, da slovenske trgovske police ter restavracije ponujajo dovolj veganskih izdelkov. Pri tem je treba poudariti, da veganskih izdelkov ni iskalo kar 36 % učencev ter 38 % učiteljev.

#### 4.4. Veganska ponudba v slovenskih restavracijah

Na spletu sem izbrskala priljubljene restavracije. Pri tem so mi bile v pomoč spletne strani: <https://dobregostilne.si/regija> in <https://the-slovenia.com/slovenia/>. Na njihovih spletnih straneh sem si ogledala jedilnike. Za vsako vrsto restavracij sem poiskala najbolj priljubljeno restavracijo v vsaki slovenski regiji.

Rezultate sem porazdelila glede na vrsto jedi, ki jih ponuja posamezna restavracija.

Tabela 3: Veganske jedi v slovenskih restavracijah

Vrsta restavracije	Ponuja veganske jedi	Ne ponuja
<b>Hitra prehrana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jagoda (Prekmurje)</li> <li>Pri Štuku (Štajerska)</li> <li>Gold pub Radlje (Koroška)</li> <li>Dželo (Dolenjska)</li> <li>Prepih (Notranjska)</li> <li>Frenkie (Gorenjska)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moving (Primorska)</li> </ul>
<b>Domača restavracija</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gostilna k Rotundi (Prekmurje)</li> <li>Gostilna Šiker (Štajerska)</li> <li>Gostilna Pri lipi (Koroška)</li> <li>Gostilna Krulc (Dolenjska)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gostilna En Krajcar (Notranjska)</li> <li>Gostilna Anška (Gorenjska)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gostilna Malaria (Primorska)</li> </ul>	
<b>Nagrajene restavracije</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gostilna Rajh (Prekmurje)</li> <li>• Hiša Denk (Štajerska)</li> <li>• Restavracija JB (Dolenjska)</li> <li>• Gostilna pri Lojzetu-Grad Zemono (Notranjska)</li> <li>• Hiša Franko (Gorenjska)</li> <li>• Hiša Torkla (Primorska)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gostilna Dular (Koroška)</li> </ul>
<b>Tuja kuhinja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huasheng (Prekmurje)</li> <li>• Vietnamska restavracija MB (Štajerska)</li> <li>• Maru (Dolenjska)</li> <li>• Restavracija Flamingo (Notranjska)</li> <li>• Šang Hai (Gorenjska)</li> <li>• Bella Italia (Primorska)</li> </ul>	



## 4.5. Rezultati analize trgovin z vegansko ponudbo

Tabela 4: Veganski izdelki v najpogostejših trgovinah v Sloveniji

IZDELKI	NORMA	MERCATOR	SPAR	HOFER
Rastlinski napitek	✓	✓	✓	✓
Jo-go <sup>9</sup>	✓	✓	✓	✓
Rastlinska smetana	✓	✓	✓	✗
Šir <sup>10</sup> ali blok	✓	✓	✓	✓
Kremni šir	✓	✓	✓	✓
Veganske klobasice (batine)	✓	✓	✓	✗
Veganski zelenjavni zrezki (polpeti)	✓	✓	✓	✓
Tofu	✓	✓	✓	✓
Zelenjavni/sadni namazi	✓	✓	✓	✓
Veganska čokolada/ piškoti	✓	✓	✓	✓
V naprej pripravljene jedi na rastlinski osnovi (zamrznjene, polkuhane, konzervirane ...)	✓	✓	✓	✓
Prehrambni dodatki (npr. nadomestek za B 12)	✓	✓ <sup>11</sup>	✗	✗

<sup>9</sup> Jogurt iz veganskih sestavin

<sup>10</sup> Šir= veganska različica sira

<sup>11</sup> Možen je izdelek, ki je kombinacija vseh B vitaminov.







V večjih trgovskih centrih je mogoče najti že skoraj vse veganske nadomestke, kar je za vegane izredno pomembno. To namreč pomeni, da lahko do živil, primernih za njihovo prehrano, pridejo enako hitro kot ostali.

Izbrane izdelke sem prebrskala tudi v spletnih trgovinah. V slovenskem veganskem društvu so zabeležili, da jih imamo v Sloveniji kar 19. V njih sem potrdila vse naštetе izdelke ter našla še številne druge. To so bila številna prehranska dopolnila, več pripravljenih obrokov, novi nadomestki za živalske izdelke (na primer veganski mascarpone), številne strani pa so ponujale domače bio izdelke, ki so veliko primernejši kot predelani v tovarnah.

Opazila sem tudi, da ni pomembno le, katero trgovino izberemo, temveč tudi, kje stoji in kako je velika. Če sem na primer šla v majhen Mercator v Gaberju (vasici v obrobju Prekmurja), sem dobila drugačne rezultate.

*Tabela 5: Založenost z veganskimi izdelki (Mercator Gaberje, Mercator center Maribor)*

<b>IZDELKI</b>	<b>Mercator Gaberje</b>	<b>MERCATOR CENTER MB</b>
<b>Rastlinski napitek</b>	✓	✓
<b>Jo-go</b>	✗	✓
<b>Rastlinska smetana</b>	✗	✓
<b>Šir ali blok</b>	✗	✓
<b>Kremni šir</b>	✗	✓
<b>Veganske klobasice (batine)</b>	✗	✓
<b>Veganski zelenjavni zrezki (polpeti)</b>	✗	✓
<b>Tofu</b>	✗	✓
<b>Zelenjavni/sadni namazi</b>	✗	✓

<b>Veganska čokolada/piškoti</b>		
<b>Vnaprej pripravljene jedi na rastlinski osnovi (zamrznjene, polkuhane, konzervirane ...)</b>		
<b>Prehrambni dodatki (npr. nadomestek za B 12)</b>		

Ugotovila sem, da večine veganskih izdelkov ne prodajajo. O njih sem povprašala še vodjo tamkajšnjega oddelka. Ta mi je povedala, da ljudje po njih ne povprašujejo, zato jih ne dobavljajo.

## 5. ZAKLJUČEK Z DISKUSIJO

Tako kot po večini sveta se tudi v Sloveniji veganstvo počasi razvija in širi. Kljub temu, da je Slovenija zelo majhna, se pokrajine zelo razlikujejo. Tako se nekateri predeli (večja mesta) precej hitreje razvijajo kot podeželja. Zaradi tega se je tudi veganstvo v Sloveniji razvilo predvsem v centrih mest ter v bližnji okolici le-teh. Tam, kjer se je veganstvo razvilo, se je temu primerno prilagodil slovenski trg. Tudi v mojem poskusu je razvidno, da v Mariboru (ki je drugo največje mesto Slovenije) lahko najdemo skoraj vse veganske živilske izdelke v živilskih trgovinah. Prav nasprotno se je pokazalo v Gaberju (podeželska vas v Prekmurju), kjer se veganstvo očitno še ni razvilo. Novim trendom so se morali prilagoditi tudi kuharji in kuharski šefi. Glede na mojo raziskavo so se (v večini). V najboljših slovenskih restavracijah, gostilnah in stojnicah s hrano imajo tudi vegani vsaj eno možnost. To je seveda odlično, saj to pomeni, da veganom svojega obroka ni potrebno vedno skuhati doma.

Večina Slovencev je za veganstvo že slišalo. Kar nekaj (na moji anketi 54 % anketiranih učencev ter 50 % učiteljev) ljudi tudi pozna nekoga, ki je vegan. Kljub temu, da javnost v večini spoštuje odločitev za vegansko prehrano, ljudje glasno opozarjajo na težave veganstva. Najpogosteje je to pomanjkanje hranil (beljakovin, B 12 ...). Večina Slovencev, pa tudi ostalega sveta, se ne strinja z odločitvijo veganske prehrane pri otrocih in mladostnikih. Ti se namreč še intenzivno razvijajo ter so določena hranila ključnega pomena. S tem se strinjajo tudi pediatri ter strokovnjaki za prehrano (dietetiki). Tako bi lahko rekli, da Slovenija in njeni državljani niso proti veganstvu. Večina ljudi veganom dopušča, da se prehranjujejo, kot jim odgovarja.

Izraza veganstvo (ki si ga nekateri razlagajo tudi kot rastlinojedstvo) in vegan v Sloveniji več nista tako tuja. Čeprav je veganstvo lahko dobro in zdravo, je lahko tudi nevarno. Tako bi se ob odločitvi za veganstvo veliko več ljudi moralo pogovoriti z dietetikom ter s tem zmanjšati možnosti za zdravstvene nevšečnosti.

Jaz sem s svojo raziskovalno nalogo svoje prvotne cilje. V njej sem vsaj približno predstavila prednosti in slabosti veganske prehrane ter preverila, če je ta mogoča v Sloveniji. To sem preverila tudi z opazovanjem v slovenskih najštevilčnejših trgovinah ter še najpomembnejše, preverila sem, katere restavracije ponujajo veganske obroke in katere jih ne. S to tabelo lahko pomagam veganom in vegankam v Sloveniji pri izbiri določene restavracije. Prav tako pa lahko

vsem veganom v Sloveniji pomaga moja tabela, kjer je prikazano, v katerih trgovinah lahko najdejo veganske izdelke ter alternative.



*Slika 15: Veganstvo.*

## 6. POTRDITEV ALI ZAVRNITEV HIPOTEZ

**HIPOTEZA 1:** Veganstvo je v Sloveniji malo razširjeno.

### DELNO ZAVRNJENO

Veganstvo se je začelo razširjati tudi po Sloveniji. Po podatkih NIJZ je veganov približno 1 % prebivalcev. Več veganov najdemo v hitro razvijajočih se in večjih mestih, kot sta Maribor in Ljubljana. Po vaseh in manjših krajih po Sloveniji, kjer se življenje počasneje razvija, veganstvo še ni preveč opazno.

**HIPOTEZA 2:** Veganski izdelki v Sloveniji niso dovolj tržno zanimivi.

### ZAVRNJENO

V Sloveniji so veganski izdelki dostopni. Večino veganskih zamenjav živalskih izdelkov najdemo kar v trgovinah po mestih, v večjih mestih pa najdemo tudi veganske trgovine, npr. Norma.

**HIPOTEZA 3:** Veganstvo je zdravo, a le v odrasli dobi človeka.

### DELNO POTRJENO

Veganstvo je zdravo, saj vključuje veliko sadja, zelenjave in če vegani uživajo dovolj izdelkov, ki povrnejo hranila iz živalske prehrane, tudi raznoliko. Čeprav veganske združbe glasno poudarjajo, da je veganstvo dobro tudi za otroke in mladostnike, se javnost in večina strokovnjakov s tem ne strinja.

**HIPOTEZA 4:** V Sloveniji obstaja veganska restavracija.

### POTRJENA

Na raznih področjih Slovenije stojijo veganske restavracije, največ pa jih najdemo v Ljubljani, Mariboru in Kopru.

**HIPOTEZA 5:** Učitelji (odrasli) besedo veganstvo bolje razumejo ter razložijo kot mladostniki oziroma otroci.

### ZAVRNJENO

V moji anketi je na vprašanje, kaj je to veganstvo, pravilno odgovorilo 80 % učencev in 77 % učiteljev, torej je bilo učencev več. Sicer pa je napačno ocenilo, da vegani ne uživajo glutena, 2 % anketiranih učencev, medtem ko je bil ta odstotek pri učiteljih ničeln. Po tem lahko sklepamo, da obe skupini približno isto vesta o veganstvu in veganski prehrani.

## 7. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Vsak človek se v življenju prehranjuje nekoliko drugače. Vsak si lahko prilagodi lastno prehranjevalno rutino glede na njegove okoliščine; glede na to, kar nam je všeč in nam odgovarja.

Tako se lahko nekateri ljudje odločijo za vegansko prehrano. Pomembno je, da jim je ta odločitev omogočena. Da lahko normalno živijo tudi z vegansko prehrano, je potrebno, da jim je omogočen enostaven dostop do živil in izdelkov, s katerimi lahko nadomestijo živila, ki jih ne uživajo. Pomembno je tudi, da jih ne obsojamo ali jih prepričujemo, da je njihova prehrana slaba, saj so se zanjo odločili z razlogom. Moramo jih podpirati in pustiti, da se prehranjujejo, kakor le njim odgovarja.

## 8. PRILOGE

### 8.1. Vprašalnik (intervju z Igorjem Gaberjem, direktorjem Loving Hut Slovenije)

#### INTERVJU

1. *Kako ste prišli na idejo, da bi odprli vegansko restavracijo?*
2. *Kako dolgo že delujete?*
3. *Kakšni so bili prvi odzivi na restavracijo?*
4. *Vaše poslovalnice so postavljene po večjih različnih krajih. Koliko jih je in kje vse jih lahko ljudje obiščejo?*
5. *Ali so vse jedi res samo veganske?*
6. *Pri veganski prehrani je potrebno paziti, da hrana vsebuje dovolj beljakovin, vitaminov, mineralov ... Od kod Vi črpate ideje za Vaše recepte ter ali pazite, da so vsi hranilno dovolj bogati?*
7. *Vaše restavracije obiskujejo le vegani (in vegetarijanci) ali tudi ostali?*
8. *Ali menite, da je veganska prehrana v porastu?*
9. *Ali je po Vašem mnenju veganska prehrana primerna tudi za otroke in mladostnike v obdobju razvoja?*

### 8.2. Vprašalnik (intervju z Luko Roterjem)

1. *Kaj je veganstvo?*
2. *Ali je veganska prehrana primerna za vsakogar, na primer tudi za mladostnike in nosečnice?*
3. *Kako lahko vpliva veganstvo na športnika in njegove aktivnosti?*
4. *Ali se veliko ljudi, preden se odloči za vegansko prehrano, posvetuje z zdravnikom oziroma s prehrabnim strokovnjakom?*
5. *Po svetu se je veganstvo že močno razširilo. Je Slovenija v koraku s tem?*
6. *Zakaj se odločiti za vegansko obliko prehranjevanja ter zakaj raje ne?*



## Kaj je veganstvo?

Zdravo!

Sem učenka 9. razreda in v letošnjem letu delam raziskovalno nalogo na temo veganstva. Zanimalo me je tudi, koliko o tem vedo že učenci osnovne šole, zato te prosim, da rešiš anketo.

---

1. Kateri razred obiskuješ?

- 7. razred
- 8. razred
- 9. razred

2. Kaj je veganstvo?

vpišite odgovor

- ne vem

3. Katerih izdelkov vegani ne uživajo?

Možnih je več odgovorov

- mleka in mlečnih izdelkov
- mesnih izdelkov
- glutena
- vseh živalskih izdelkov
- Nič od navedenega

4. Ali poznaš koga, ki je vegan?

- ne
- mogoče
- da

5. Se ti zdi primerno, da je tvoj vrstnik vegan?

- ne
- da
- ne vem

6. Napiši vsaj eno dobro lastnost veganstva.

vpišite odgovor

- ne vem

7. Napiši vsaj eno slabo lastnost veganstva.

vpišite odgovor

- ne vem

8. Ali meniš, da na slovenskih trgovinskih policah in v restavracijah najdemo dovolj veganskih izdelkov?

- ne
- da
- nisem se zavzel/-a

[Naslednja stran](#)

Odgovorili ste na vsa vprašanja v tej anketi. Hvala za sodelovanje.

## Kaj je veganstvo?

Zdravo!

Sem učenka 9. razreda in v letošnjem letu delam raziskovalno nalogo na temo veganstva. Zanimalo me je tudi, koliko o tem vedo že učenci osnovne šole, zato Vas prosim, da rešite anketo.

---

### 1. Kaj je veganstvo?

vpišite odgovor

ne vem

### 2. Katerih izdelkov vegani ne uživajo?

Možnih je več odgovorov

mleka in mlečnih izdelkov

mesnih izdelkov

glutena

vseh živalskih izdelkov

Nič od navedenega

### 3. Ali poznate koga, ki je vegan?

ne

mogoče

da

### 4. Se Vam zdi primerno, da se otrok/mladostnik prehranjuje vegansko?

- ne
- da
- ne vem

5. Napišite vsaj eno dobro lastnost veganstva.

vpišite odgovor

- ne vem

6. Napišite vsaj eno slabo lastnost veganstva.

vpišite odgovor

- ne vem

7. Ali menite, da ne Slovenskih trgovinskih policah in v restavracijah najdemo dovolj veganskih izdelkov?

- ne
- da
- nisem se zavzel/-a

[Naslednja stran](#)

Odgovorili ste na vsa vprašanja v tej anketi. Hvala za sodelovanje.

## 9. VIRI IN LITERATURA

### 9.1. Viri in literatura vsebine

<sup>1</sup> <https://time.com/3958070/history-of-veganism/#:~:text=Veganism%20is%20an%20extreme%20form,of%20Samos%20around%20500%20BCE>, uporabljeno 22.09.2020, ob 14.25

<sup>2</sup> <https://www.dictionary.com/e/veganism/>, <https://time.com/3958070/history-of-veganism/#:~:text=Veganism%20is%20an%20extreme%20form,of%20Samos%20around%20500%20BCE>, uporabljeno 22.09.2020, ob 14.25

<sup>3</sup> <https://www.dictionary.com/e/veganism/>, uporabljeno 22.9.2020, ob 14.30

<sup>4</sup> <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/drugi-prehranski-nasveti/vegetarijanci-in-vegani>, uporabljeno 22.9.2020, ob 14.35

<sup>5</sup> <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>, uporabljeno 23.09.2020, 13.45

<sup>6</sup> <http://www.vegan.si/ziveti-vegansko/prehrana/>, uporabljeno 24.9.2020, 16.05

<sup>7</sup> <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/minerali/zelezo>, uporabljeno 5.10.2020, 18.35

<sup>8</sup> H. Günter Kugler. Vegetarijansko jejmo, se mesu odpovejmo. 2009. Tiskarna Oman: Kranj. 24.09.2020, 16.25

<sup>9</sup> <http://vegan.si/ziveti-vegansko/nakupovanje/spletne-trgovine/>, uporabljeno 2.10.2020, ob 15.25

<sup>10</sup> <https://www.krajcek.si/kaj-gensko-spremenjeni-organizmi-gsogmo/>, uporabljeno 4.10.2020, ob 15.55

<sup>11</sup> <https://www.healthline.com/nutrition/is-soy-bad-for-you#differences-in-soy-products>, uporabljeno 4.10.2020, ob 15.55

<sup>12</sup> <https://www.bodieko.si/gensko-spremenjena-soja>, uporabljeno 4.10.2020, ob 16.05

<sup>13</sup> <http://vegafest.si/>, uporabljeno 30.9.2020, ob 14.45

<sup>14</sup> <http://vegan.si/dogodki/veliki-veganski-izziv-2020/>, uporabljeno 30.9.2020, ob 14.50

<sup>15</sup> <http://vegan.si/dogodki/tek-za-zivali-2020/>, uporabljeno 30.09.2020, ob 14.55

<sup>16</sup> <https://www.norma.si/o-normi/nasa-zgodba/>, uporabljeno 2.10.2020, ob 15.20

<sup>17</sup> <http://www.vegan.si/ziveti-vegansko/prehrana/restavracije/>, uporabljeno 2.10.2020, ob 15.25

<sup>18</sup> <https://citymagazine.si/top-6-najbolise-veganske-restavracije-v-ljubljani-2019/>, uporabljeno 2.10.2020, ob 15.35

<sup>19</sup> <https://www.veganske-restavracije.si/veganska>, uporabljeno 2.10.2020, ob 15.40

<sup>20</sup> <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/CompassionForAnimalsedited.pdf>, uporabljeno 4.10.2020, ob 16.15

<sup>21</sup> [https://www.pomurec.com/vsebina/50611/Kdo\\_med\\_slovenskimi\\_trgovci\\_ima\\_najvecji\\_t\\_rzni\\_delez](https://www.pomurec.com/vsebina/50611/Kdo_med_slovenskimi_trgovci_ima_najvecji_t_rzni_delez), uporabljeno 12.2.2020, ob 12.25

<sup>22</sup> <https://www.srisriayurveda.si/blog/kaj-je-ajurveda>, 1.3.2020, ob 14.55

## 9.2. Viri slik

SLIKA 1: <https://theconversation.com/vegetarian-and-vegan-diet-five-things-for-over-65s-to-consider-when-switching-to-a-plant-based-diet-144088>, uporabljeno 15. 01. 2021, ob 13.10

SLIKA 2: <https://sslinvest.com/2018/11/15/the-impact-of-veganism-on-the-economy/>, uporabljeno 8. 03. 2021, ob 18.30

SLIKA 3: <https://www.pinterest.com/pin/288230444881067699/>, uporabljeno 15. 01. 2021, ob 13.10

SLIKA 4: <http://www.vegan.si/>, uporabljeno 15. 01. 2021, ob 13.10

SLIKA 5: <https://melemzadushu.wordpress.com/presna-hrana/vegetarijanstvoveganstvo/>, uporabljeno 8. 03. 2021, ob 18.35

SLIKA 6: <https://www.hofer.si/sl/sortiment/svet-izbranih-okusov/veganskivegetarijanski-izdelki/>, uporabljeno 8. 03. 2021, ob 18.35

SLIKA 7: <http://vegan.si/clanki/veganstvo-otrok/>, uporabljeno 8. 03. 2021, ob 18.35

SLIKA 8: <http://www.moja-celiakija.si/novice-in-dogodki/predstavljamo-vam/bio-prodajalna-norma/>, uporabljeno 15. 01. 2021, ob 13.10

SLIKA 9: <http://www.vegan.si/novice/arhiv/vegafest-ponovno-napolnil-mostec/>, uporabljeno 8. 03. 2021, ob 18.35

SLIKA 10: <https://www.24ur.com/fit-24ur/izziv-bi-za-mesec-dni-postali-vegan.html>, uporabljeno 8. 03. 2021, ob 18.35

SLIKA 11: <http://vegan.si/dogodki/tek-za-zivali-2019/>, uporabljeno 8. 03. 2021, ob 18.35

SLIKA 12: <https://dobregostilne.si/restavracija-gaudi>, uporabljeno 8. 03. 2021, ob 18.40

SLIKA 13: <https://vitamini.hr/blog/vitaminoteka/postaje-li-veganstvo-mainstreamg-14259/>, uporabljeno 8. 03. 2021, ob 18.40

SLIKA 14: <https://dietetika-roter.si/o-nas/>, uporabljeno 22. 02. 2021, ob 15.15