

# Dzień Bez Mięsa

Data publikacji: 20.03.2011 9:55

□

**Czy wiecie, że właśnie dzisiaj 20 marca (niedziela) obchodzimy Dzień Bez Mięsa ? Niektórym trudno wyobrazić sobie niedzielny obiad bez złocistego kotleta lub pieczonego udka, a jednak dla wielu osób ten dzień staje się początkiem zmiany nawyków żywieniowych.**

**- *Dzień Bez Mięsa (Meatout Day) powstał z myślą, aby choć na jeden dzień w roku zrezygnować z jedzenia mięsa*** – podkreśla Anita Cichowska z Cieszyna, która od 12 lat propaguje dietę w której nie figurują mięsne dania – ***to dobry moment, aby nauczyć się zdrowego trybu życia i odpowiedniej diety. Dla wielu ludzi to czas zmiany nawyków żywieniowych.***

Nie bez powodu na datę obchodów Dnia Bez Mięsa wybrano 20 marca, jest to bowiem dzień poprzedzający nastanie kalendarzowej wiosny, a jak wiadomo wiosna to najlepszy czas w roku na zmianę diety, wzbogacenie jej o świeże warzywa i owoce. Po raz pierwszy Dzień Bez Mięsa zorganizowany został w 1985 roku w Ameryce poprzez aktywistów z organizacji na rzecz przestrzegania praw zwierząt.

W tym roku Dzień Bez Mięsa obchodzimy już po raz 26-ty. Zwolennicy obchodzenia Dnia Bez Mięsa propagują również akcję Poniedziałki Bez Mięsa. **- *Wydaje mi się, że każda forma dotarcia do świadomości ludzi jest dobra. Jeśli dzisiaj ktoś spróbuje „przeżyć” bez mięsa i wytrzyma w tym postanowieniu do poniedziałku to są szanse, że być może tak już pozostanie*** – podkreśla pani Anita, dodając - ***Dzień Bez Mięsa to tak naprawdę promocja dwóch idei. Po pierwsze – ograniczenia spożywania mięsa a zwiększenie spożywania warzyw i owoców, po drugie zmniejszenia ilości zabijanych zwierząt i walka o humanitarne postępowanie z nimi.***

Nie wszyscy jednak potrafią się obejść bez soczystych żeberek, czy mielonego. **- *Dla mnie dzień bez mięsa to dzień stracony*** – śmieje się pan Witold Słowik z Kaczyc – ***Kocham mięso i na diecie wegetariańskiej pewnie długo bym nie „pociągnął”, dlatego na mnie dzisiaj nie liczcie.***

A Wy jak uważacie - jeść mięso czy nie jeść?