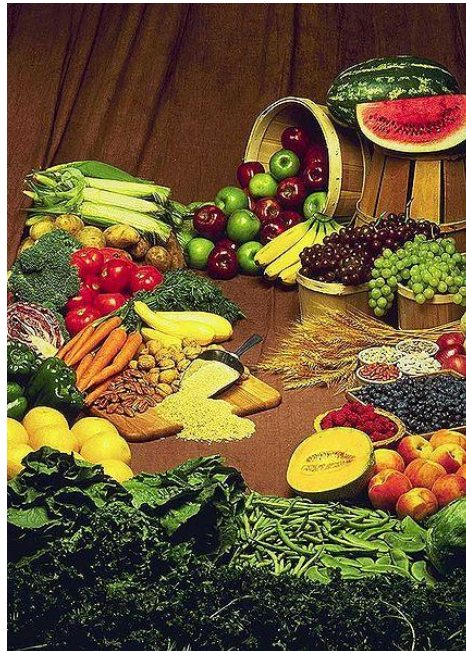


Rostliny jako potravina

Alternativní výživové směry

Vegetariánství

- Způsob stravování, kdy člověk nejí některé živočišné produkty, hlavně tedy maso.



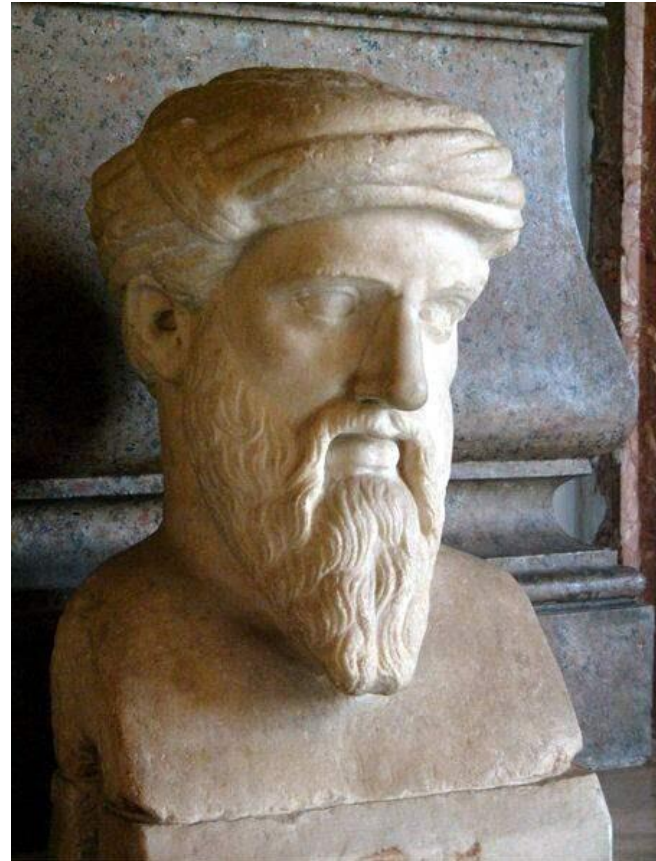


Zabíjení Norků

- Vegetariáni tedy nejí nic, kvůli čemu bývá zvíře zabíjeno.
- Snaží se žít zdravě i v jiných oblastech, než je stravování, a proto například nekouří, odmítají některé typy oblečení, při jejichž výrobě bylo zvíře zabito (kůži, kožešinu nebo hedvábí).

Vegetariánství

- Důvody vegetariánství: zdravotní, etické, náboženské, environmentální, ekonomické, psychologické, kulturní nebo sociální.



Jedním ze starověkých řeckých vegetariánů byl Pythagoras a jeho následovatelé Pythagorejci.

Laktovegetariánství

- Laktovegetariáni kromě částí těl živočichů a produktů z nich odmítají také vejce.



Frutariánství

- Strava zahrnuje pouze ovoce, ořechy, semena, a jiné plody. Při sběru plodů navíc nesmí být zraněna rostlina, a proto jedí někteří frutariáni jen plody, které spadly na zem.



- Frutariáni běžně jedí fazole, rajčata, okurky, dýně, ale vyhýbají se bramborům nebo špenátu. Základní myšlenkou frutariánství je uznání rostlin jako plnohodnotných živých organismů.



Vitariánství

- Směr založený na přijímání jen tepelně neupravených potravin. Nejčastěji zeleniny, ovoce, ořechů, semen a naklíčeného obilí. Někteří pijí mléko, pokud možno nepasterizované.

Vitariánská rajčatová omáčka s těstovinami, ořechy a zeleninou.



Doplň tabulku

	Maso	Vejce	Mléčné výrobky	Zelenina
Frutariáni	Ne	Ne	Ne	Ano, plody
Vitariáni	Ne	Ano	Ano, málo	Ano
Vegani	Ne	Ne	Ne	Ano
Makrobionti	Ano	Ano	Ano, mléko	Ano
Laktovegetariáni	Ne	Ne	Ano	Ano
Ovovegetariáni	Ne	Ano	Ne	Ano

Samostatná práce

Vyberte si je jednu z následujících rostlin a na internetu vyhledejte základní informace o této rostlině – celý název i latinský, země původu, dále vyhledejte recept z této rostliny.

- POHANKA
- JÁHLY
- BATÁTY
- MUNGO

Práci zašlete do konce hodiny na můj školní mail-