**Říjen bez masa nebo rovnou na rostlinné stravě? Tomáš Klus i další známé osobnosti přijali tuhle Výzvu**

**Praha, 5. 10. 2023 – Prvního října se celosvětově slaví den vegetariánství, přesně o měsíc později – 1. listopadu – zase den veganství. Také proto v říjnu spustila organizace OBRAZ – Obránci zvířat** [**nový projekt nazvaný Tvoje výzva**](http://www.tvojevyzva.cz)**, který má za cíl lidem přiblížit rostlinnou stravu. Do Výzvy se zapojili mimo jiné i zpěvák Tomáš Klus, herečky Tereza Těžká a Barbora Seidlová, zpěvačka Jitka Boho, zpěvák a herec David Kraus a třeba i účastník posledního MasterChefa Adam Rundus.**

Počet lidí, kteří z různých důvodů omezují živočišné produkty, v České republice neustále roste. Podle průzkumu agentury FMCG GURUS z loňského roku se už každý čtvrtý Čech snaží omezovat živočišné produkty a řadí se k takzvaným flexitariánům.

„*Často se setkávám s lidmi, kteří by rádi omezili svou spotřebu živočišných výrobků, ať už kvůli svému vlastnímu zdraví, kvůli ekologii a vlivu živočišné výroby na planetu nebo kvůli utrpení zvířat. Bohužel ale nevědí, kde a jak začít, a myslí si, že je takový krok velmi obtížný a fatální. Projekt Tvoje výzva by jim měl na cestě k rostlinnému jídlu pomoct postupně krok za krokem – od nákupů, receptů až po tipy na rostlinné restaurace*,“ uvádí koordinátorka projektu Tvoje výzva Aneta Litschmannová.

Zájemci se mohou zdarma registrovat na webu [www.tvojevyzva.cz](http://www.tvojevyzva.cz) do 30 dní trvajícího programu, který je bod po bodu provede začátky s rostlinným jídlem. Kromě receptů a dalších užitečných informací si mohou návštěvníci webu také spočítat, jakou pozitivní změnu vytvoří na kalkulačce dopadu. Dozví se třeba, kolik ušetří zvířecích životů, litrů vody nebo kilometrů nevykáceného lesa.

Výzva na sociálních sítích odstartovala v pondělí 2. října videem, ve kterém si Tomáš Klus vybírá v restauraci z jídelního lístku. Slyší u toho hlasy a po chvilce mu dojde, že k němu mluví ryby z protějšího akvária. Ukáže se, že jim může rozumět a mluvit s nimi, protože si neplánuje objednat rybu.

„*Myslím si, že by bylo fajn, abychom aspoň malinko omezili spotřebu masa z toho důvodu, že ho jíme moc. Toužím se dostat k tomu, abych byl schopen maso vůbec nejíst. Jsme na společné cestě, tak pojďme jeden druhému po boku, protože pak můžeme dát prostor i jiným vnímajícím živým bytostem, které jsou okolo nás*,” komentuje zpěvák svoje zapojení do projektu Tvoje výzva.

Kromě Tomáše Kluse podpořily projekt i další známé osobnosti jako herečky Tereza Těžká a Barbora Seidlová, zpěvačka Jitka Boho, zpěvák a herec David Kraus, účastník posledního MasterChefa Adam Rundus, rapper Rest nebo autorka knih o ekologii Dewii.

Výzvu neignorují ani mnohé firmy. Zapojují se do ní zaměstnanci Kauflandu. Drogerie DM uspořádala pro své zaměstnance přednášku o rostlinné stravě se zástupci projektu v rámci jejich vzdělávání o udržitelnosti. Značka Pan Hrášek od firmy Emco zase dodala produkty do soutěže pro účastníky Výzvy. Slovenská firma Lunter Výzvě poskytla svoje výrobky na ochutnávky pro veřejnost.

„*Ve Výzvě si každý přijde na své. Ať už milujete jídla sladká, slaná, polévky nebo třeba nejrůznější alternativy masa, získáte nové tipy a recepty. Jestli hledáte parťáka, který Vás bude v koketování s rostlinnou stravou podporovat, je možnost spojit se ve skupině na Facebooku s ostatními účastníky Výzvy a sdílet tipy a zkušenosti. Vše je zdarma, a hlavně Vás nikdo do ničeho nebude nutit. Každý může vyzkoušet z Výzvy, co jen bude chtít*,“ uzavírá koordinátorka projektu Litschmannová.

**Kontakt:**

Ivo Krajc, PR koordinátor, telefon 792 291 651, e-mail: ivo.krajc@obrancizvirat.cz

OBRAZ – Obránci zvířat je nezisková organizace, jejíž vizí je společnost vnímající zvířata jako živé bytosti s vlastními zájmy, nikoliv jako prostředky k lidskému užitku. Usiluje o změny, které jsou v podmínkách současného světa dosažitelné a pozitivně ovlivní co největší počet životů. Do svých kampaní zapojuje širokou veřejnost. Tímto přístupem dosáhla dvou výrazných legislativních úspěchů – zákazu kožešinových farem a klecových chovů slepic v ČR.

**Odkaz na web projektu Tvoje výzva:** [www.tvojevyzva.cz](http://www.tvojevyzva.cz)

**Odkaz na video Tomáše Kluse při spuštění Výzvy ke stažení a volné publikaci:**

<https://drive.google.com/file/d/1H23agcYpT7VARECi7fi2ZliTH3TTrOoj/view?usp=sharing>

**Odkaz na video Tomáše Kluse na FB:**

<https://www.facebook.com/obrancizvirat/posts/pfbid021oD2eAdh2iiCZUHWad8terPe3QejQu8iZfdaspXa1yHzcVoss7JAEt9EvakDSYqXl>

**Odkaz na video Tomáše Kluse na YT:**

<https://youtu.be/5Gm2dQ1ZRp8>

**Fotogalerie Tomáše Kluse ve Výzvě:**

<https://drive.google.com/drive/folders/1Ul_3rfpdm1weYvFa2on-2Wt7iCLP0Fr-?usp=sharing>

**Fotogalerie rostlinného jídla pro inspiraci:**  
<https://drive.google.com/drive/folders/1BCAOCuaHnNZy6V46SUwgLLaaKNfVWd8B?usp=sharing>

**Ukázkový jídelníček podle projektu Tvoje výzva na jeden den:**

**Snídaně:** Rychlá ovesná kaše

**Oběd:** Cizrna na paprice

**Večeře:** Kung Pao s rýží

**Dezert:** Ořechové motance

**Recept na Kung Pao s rýží**

Obsah obrázku jídlo, Kuchyně, talíř, nádobí

Popis byl vytvořen automaticky

**Ingredience:**

2 plátky seitanu nebo tofu  
2 lžíce plnotučné hořčice  
2 lžíce sojové omáčky  
2 lžíce javorového sirupu  
3 lžíce oleje  
hrst arašídů  
2 jarní cibulky  
1 mrkev  
8 ředkviček  
½ žluté papriky  
2 lžíce arašídového másla  
160 g rýže

Seitan nakrájíme na proužky, smícháme s olejem, sójovou omáčkou, javorovým sirupem a hořčicí. Necháme ho odležet a mezitím nakrájíme všechnu zeleninu. Zároveň dáme vařit rýži.

Na pánvi si na oleji krátce osmahneme cibulku a arašídy. Když začne cibulka zlátnout, přidáme mrkev a seitan. Po chvíli dáme na pánev papriku a ředkvičky. Ty už tam necháme jen pár minut, aby byly křupavé. Nakonec přimícháme arašídové máslo a zředíme vodou dle potřeby.

Recept je z Kuchařky na celý rok od MaruškyVeg.

**Více chutných rostlinných receptů k dispozici po registraci na** [**www.tvojevyzva.cz**](file:///C:\Users\ivo.krajc\Downloads\www.tvojevyzva.cz)