

MATT & PHIL LETTENOVÍ

BRÁCHOVÉ VEGANI



VODKA
JE



VEGANSKÁ

MANIFEST O TOM,
JAK MÍT LEPŠÍ ŽIVOT
A NEBÝT KR*TÉN

Vodka je veganská

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Matt & Phil Lettenovi
Vodka je veganská – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



MATT & PHIL LETTENOVÍ

BRÁCHOVÉ **VEGANI**



MANIFEST O TOM,
JAK MÍT LEPŠÍ ŽIVOT
A NEBÝT KR*TÉN

BizBooks
Brno
2019

Naším rodičům.

Mami, upřímně jsi asi jediný důvod, proč jsme vůbec dodělali střední školu. Vozila jsi nás z kostela na fotbal, na baseball, na basket a navíc jsi patrně vlastnoručně sepsala naše nejlepší školní slohovky. Vždycky jsme věděli, že jsme ve tvém životě to nejdůležitější.

Tati, jako dopravní pilot jsi neustále cestoval, ale stejně se ti povedlo být naším nejlepším kamarádem, trenérem a roz-
tleskávačkou v jednom. Vypěstoval jsi v nás přesvědčení, že dokážeme cokoli, co si usmyslíme. A koukej na nás, napsali jsme knihu.

Lillie, Skylere a Peytone, ukázali jste nám, jakou emo-
cionální vazbu si dokážeme vytvořit se zvířaty. Radost, kterou jste měli z míčků a projížděk autem, byla nakažlivá. Jste dů-
vodem, proč bojujeme za všechna zvířata.

Nastavte si v mysli jasný cíl a sledujte,
jak rychle vám svět uvolní cestu.

—NAPOLEON HILL

OBSAH

Úvod		9
KAPITOLA 1	Začátky: Portrét dvou budoucích veganů jako milovníků masa	15
KAPITOLA 2	Jak se Phil rozhodl, že už nebude hovado, aneb Philova životní změna	25
KAPITOLA 3	Matt procítá ze života jako zombie	49
KAPITOLA 4	Pan Peytersen: Chlapec a jeho pes	71
KAPITOLA 5	Mistr světa omeleta: Jak se stát nejlepším sportovcem na světě	87
KAPITOLA 6	Explozivní jezera sraček: Vegani a životní prostředí	105

KAPITOLA 7	Drsný domácí úkol: Veganský akční plán	129
KAPITOLA 8	Pojď ven a zopakuj to: Vegani na cestách	167
KAPITOLA 9	Přidejte se k miliardám: Budoucnost jídla	185
KAPITOLA 10	Vegani ovládnou svět	199
	Poděkování	215
	Další čtení	217
	O autorech	221

ÚVOD

Ahoj, jsme Phil a Matt. Jsme bratři a spisovatelé. A také jsme vegani.

Pro začátek se možná ptáte: „A jste taky hovada?“

Ne. Mezi pojmy „vegan“ a „hovado“ je rozdíl. Ale existují lidé, kteří jsou obojím zároveň.

My se naopak usilovně snažíme být laskaví ke všem. A je nám jasné, že už jste někdy mohli potkat „veganské hovado“. Za všechny vegany i zvířata se vám omlouváme, že jste něčím takovým museli projít.

Naprosto chápeme, pokud si touhle zkušeností nebo dokonce zkušenostmi necháte zkazit obrázek o veganství. Ale prosíme vás, dejte nám ještě šanci.

Pokud Beyoncé, Jay-Z, Jared Leto, Mike Tyson, Kylie Jenner, Serena Williamsová, Miley Cyrus, Liam Hemsworth, Olivia Wildeová, Tony Gonzalez, Joaquin Phoenix a Brad Pitt

zkoušejí být vegany nebo už jimi stoprocentně jsou, možná na tom něco bude.

Vegan znamená dvě věci:

- 1) Někdo, kdo si myslí, že je špatné brutálně týrat a zabíjet zvířata. To je 90 procent celé definice.
- 2) Někdo, kdo nechce svým stravováním podporovat mučení zvířat. To je zbývajících 10 procent, kde nám to jde celé do kopru.

Uvědomujeme si, že každý jde svou vlastní, osobní cestou. Nechceme hledat způsoby, jak vyloučit ostatní, naopak chceme zahrnout co nejvíc lidí. Pokud vám vadí týrání zvířat a máte rádi ovoce nebo třeba sušenky Oreo (ano, jsou veganské), tak víte co? Už jste z 90 procent veganem. Jen se vám snažíme pomoci pokrýt zbývajících 10 procent. Nebo vás alespoň o pár procentních bodů posunout.

Jeden z důvodů, proč jsme se rozhodli napsat tuto knihu, bylo, že veganství je ve veřejném prostoru stále viditelnější a oblíbenější, ale zároveň existuje malá část veganů, kteří se chovají jako kreténí.

Existuje o tom dokonce i vtip. „Přijde vegan do baru... a víme o tom jen proto, že to všem řekl během dvou minut.“ Jasně, chápeme to. Vegani mluvili v minulosti o svém přesvědčení hodně nahlas.

Ale tak už to dnes není.

Stali jsme se vegany ze dvou hlavních důvodů: máme rádi zvířata a chtěli jsme být zdraví a v kondici. Tím, že člověk

odmítá jíst zvířata a cokoli dalšího, co pochází ze zvířat, pomáhá ochránit spoustu roztomilých tvorečků před mučením a smrtí a zároveň u toho vypadá skvěle v plavkách. A to je dobré. Chceme ale také říct, co NENÍ veganství.

Být veganem NENÍ...

1. Způsob, jak se cítit nadřazený oproti ostatním. Všichni jsme pořád lidé a máme všichni podobné slabiny a chyby. A řada lidí má společnou jednu zásadní věc, a to že se chceme cítit důležitě, chceme vystupovat z řady, chceme být výjimeční. Produktivní způsob, jak tohoto zcela pochopitelného cíle dosáhnout, je něco se naučit, cvičit, vést podnětné rozhovory se zajímavými lidmi a *naslouchat* tomu, co říkají. Méně produktivní způsob je shazovat ostatní. A to lidé dělají často. Než aby sami přispěli něčím zajímavým, jen pošlapou to, co řekl někdo jiný. Místo aby někomu pomáhali a chovali se k němu hezky, budou se do něj opírat, že je sobecký. A tímhle způsobem někteří vegani zkazili reputaci veganství jako takovému. Začali být neuvěřitelně agresivní a nešlo jim o nic moc jiného, než aby se ostatní cítili blbě. My bychom chtěli, aby se lidé stravovali vegansky kvůli všem skvělým a přesvědčivým důvodům, které k tomu vedou, a ne proto, že o nich jinak budeme tvrdit, že jsou šmejdi.
2. Vyšší stav bytí. Veganství je *stravovací návyk*. Myslíme si, že tenhle bod hodně lidí v minulosti odrazoval. Mysleli si, že je to nějaká sekta se spoustou pravidel, která když porušíte tím, že sníte sušenku s máslem, vás navždy

exkomunikuje a do konce života budete za ztroskotance a odpadlíka. A to je prostě blbost. Stát se veganem není jako vstoupit do Opus Dei, do Svědků Jehovových nebo mezi ufology. Když jíte jako vegan, neznamená to, že už se nesmíte stýkat se svými přáteli, kteří jedí maso. Nemusíte nosit kožešiny a kůži, ani nemusíte chodit do čistě veganských restaurací a kaváren. A rozhodně to neznamená, že když si dáte veganský burger připravený na stejném grilu jako hovězí, půjdete do veganského vězení nebo veganského pekla, případně vás veřejně vykážou jakýmsi ponižujícím obřadem. Být veganem znamená, že prostě nejíte jídlo ze zvířat. Příliš si s tím nelamte hlavu.

Tuto knihu jsme také napsali proto, že jsme se chtěli vyjádřit k důležitému kulturnímu posunu. Jsme bráchové. Doslova. Ale také jsme kluci, kteří rádi kalí, a pro mnoho lidí je nepochopitelné, že jsme zároveň vegani. Představují si vegany jako nemyté hipíky, kteří tráví celé dny meditací, případně hipstery v rolácích, kteří hrají ironické sporty a kouří elektronické cigarety s příchutí pačuli (ale taky ironicky). A pokud jde o tyhle lidi, nevidíme na nich vlastně nic špatného.

Ale taky to není norma. Vegan může být i kámoš, který umí pařit. Může to být umělec, který zvysoka plive na módní policii. Může to být baletka nebo hokejový obránce. Může to být právník, lékař, zedník, účetní, fanoušek Beatles, Elvise, team Edward nebo Jacob, řidič Priusu nebo kamionu. Může to být kdokoli. Všichni. Je to inkluzivní. Nemusíte se počítat do žádné

ÚVOD

konkrétní skupiny, abyste mohli být veganem, a také se nemusíte nijak zvlášť měnit (akorát nebudete jíst zvířata). Je to veliký stan a všichni se do něj vejdemo.

Rádi vás přivítáme uvnitř.

KAPITOLA 1

ZAČÁTKY: PORTRÉT DVOU BUDOUCÍCH VEGANŮ JAKO MILOVNÍKŮ MASA

NEJÍME MASO. Hlavně proto, že je nesnášíme, a to odjakživa. Odpuzuje nás, takže celý život jíme jediné tofu. Že ano?

Vůbec ne.

Nenarodili jsme se tak, že bychom se vyloupili z tobolek a rovnou začali spásat trávu. Jsme dva normální, obyčejní kluci z Ameriky, kteří vyrostli stejně jako spousta dalších. Jedli jsme maso. Jedli jsme maso s *velikým* nadšením. K snídani jsme měli slaninu a k ní jako přílohu pořádnou klobásu. Chleba jsme si obkládali vrstvou krůtího masa, vrstvou slaniny, vrstvou šunky a trochou ledového salátu na ozdobu. A k tomu možná ještě slaninu. K večeři pak byla krůta plněná dalším drůbežím masem – krokař. Takže jsme maso milovali.

Ale maso nám tu lásku vždy neopětovalo.

Nerovnováha v našem vztahu vyšla najevo, už když jsme jako malí byli na prázdninách v Portoriku, když nám bylo asi sedm a deset let.

Byl to báječný výlet. Táta pilotoval u Deltu, takže jsme mohli často létat zadarmo. Byla to zároveň dovolená a dárek k výročí našich prarodičů, kteří jeli s námi. Poprvé jsme tak zažili dovolenou na tropickém ostrově a zjistili jsme, že se nám tam *sakra líbí*. A proč by se taky nelíbilo? Je tam teplo, příjemný vánek, rostou tam ananasy přímo ze země, jako by je někdo vyčaroval, člověk se může koupat v moři, všichni jsou pořád milí a mají skvělou náladu (možná proto, že je tam tak krásně, a jsou tam ananasy a pláže).

A my jsme navíc nebyli taková ta rodina, která přijde do hotelu a dál už se jen válí u bazénu, večerí v hotelové restauraci a tak dále, stále dokola celý týden. My chtěli něco podnikat. Bydleli jsme na kávové plantáži v horách (tam nás možná začala fascinovat káva, což ve výsledku přerostlo v to, že jsme naprostí kávoví maniaci), šli jsme na hrad ve staré čtvrti San Juanu a taky jsme viděli spoustu pláží.

PRO ZAJÍMAVOST: Američané spotřebují neskutečnou hromadu kafe, něco jako 400 milionů šálků denně a 146 miliard šálků ročně. Většina pochází ze Starbucks.

Na místě jsme se jen nepražili na slunci, taky jsme dělali spoustu věcí, šnorchlovali, jezdili na kajaku, prozkoumali neda-
leký ostrov plný leguánů (Iguana Island) a pokoušeli se naučit

surfovat. Výsledky našich snah vysvětlují, proč teď neдрžíte v ruce příběh o surfování.

Dokonce jsme šli i do kostela. Rodiče k tomu přistupovali tak, že prázdniny neznamenaají omluvenku z kostela. Bůh přece taky nemá dovolenou, že jo. Táta chtěl také vždy vidět místa, která tvoří součást místní kultury. Proto jsme navštívili takový malý kostelíček, kde se mluvilo španělsky, jeden pán uměl anglicky a pokoušel se nám tlumočit (ačkoli táta mluví španělsky) a později jsme také zašli do portorického megakostela. To byl teprve zážitek! Reverend mluvil na mikrofon, měl ozvučení (nejlepší způsob, jak oslovit několik tisíc oveček naráz), přikládaly se tam ruce, prostě se vším všudy. Všichni se s námi nadšeně dělili o svou víru a my byli z celé té portorické kultury naprosto na větví.

Bylo to super!

Pak to ale celé šlo do kopru, když se k tomu přidalo maso.

MEKÁČ, POR FAVOR

Moje rodina pokládala tento výlet za příležitost okusit místní kulturu. A jeden z nejpříjemnějších způsobů, jak toho dosáhnout, bylo skrze jídlo. Měli tam *mallorcas* (sendviče se šunkou a sýrem), *chillo frito* (smažená ryba, chňapal červený), *sancocho* (kuřecí polévka s kořenovou zeleninou), *almojábanas* (smažené kousky sýra) a *escabeche* (divoká cibule smažená v česneku). Taky měli *conquito* (pečivo ve vajíčku se skvělou příchutí kokosu), *arroz con gandules* (rýže a luštěniny – kajan indický), *mofongo con salsa de tomate* (rozmačkané plantejny v rajčatové omáčce)

a *tostones* (smažené plantejny). Jednoduše řečeno, bylo tam dost co jíst.

Leda byste byli Phil.

To si tak sedíme u stolu v příjemné restauraci v San Juanu, prohlížíme si jídelní lístky a vymýšlíme, co budeme jíst.

„Já přemýšlím o tom *bacalao*, o té rybí polívce,“ říká táta.

„Já si asi dám *tostones* a k tomu rýži s fazolemi,“ povídá máma.

„Já zkusím tu chobotnici,“ říká Matt.

„Fakt? To zní dost dobrodružně,“ odpovídá táta.

„Mě včera chobotnice kousla, tohle bude moje pomsta,“ vysvětluje Matt. „Co ty, Phile?“

„To je hnus,“ mračí se Phil a odstrkuje od sebe jídelní lístek, jako by to bylo hnízdo červů.

„To není pravda,“ odpovídá máma. „Mají tady spoustu dobroty, jen je ještě neznáš.“

„Mořský potvory jsou odporný. Chci burgr.“

„Myslím, že burgry tady nemají,“ povídá táta.

„Tak půjdeme někam, kde je mají,“ odpověděl Phil. „Po cestě jsem viděl mekáč, tak můžeme tam.“

„Najíme se tady,“ rozhodl táta.

„Poslouchej, starouši, možná umíš přistát s boeingem na komáří prdelce, ale k tomuhle mě nedonutíš ani omylem! Tak šup šup, kde je můj Big Mac?“

Dobrá, Phil se ve svých sedmi letech asi nevyjadřoval jako ten nejhorší hulvát, ale záchvat vzteku předvedl pořádný. *Na-prosto* odmítal jíst portorické jídlo, a tak radši kňoural a fňukal tak dlouho, až máma ustoupila a odvezla nás do McDonald's na večeři. Tohle děti opravdu umí. Jakmile hrozí, že by bylo dítě

ZAČÁTKY

o hladu, i kdyby s tou výhružkou přišlo samo dítě, matky se vzdají přímo francouzskou rychlostí. Takže Phil si žádné *sofrito* jednoduše nedal.

Dali jsme si tedy vynikající večeři plnou plantejnů a rýže, chobotnic a kukuřice a vydali se do McDonaldu, kde jsme Philovi koupili jeho obří cheeseburger s hranolkami. A Matt, chlapek při těle, taky nedokázal odolat. Když už jsme tam byli kvůli Philovi, tak by bylo přece nespravedlivé, kdyby Matt taky něco nedostal, takže si dal ještě druhou večeři z mekáče. Cheeseburger nebo možná i dva jsou přece tradiční *digestif*, když si člověk dá chobotnici; to vám potvrdí každý skutečný gurmán.

Celé to byla naprosto ostudná zájízďka. Naši prarodiče prožili období Velké hospodářské krize, takže vůbec nechápali, jak může Phil odmítat dobré, požitelné jídlo a místo něj si objednat hamburger pochybné kvality. Naši rodiče nechtěli ani vejít dovnitř do restaurace. Jídlo jsme si objednali přes obsluhu do auta, aby nás nikdo neviděl a místní Portoričané nebyli u toho, jak se chováme jako stereotypní Američané, kteří vycestují, a pak se stejně stravují jen v McDonald's, v Burger Kingu nebo v KFC. Hned potom jsme odjeli co nejrychleji pryč, zatímco Phil se cpal svou vykňouranou válečnou kořistí.

Mohli byste si myslet, že existovala celá řada důvodů, proč by Phil mohl být vděčný za pokrm, který se mu nabízel. Když jsme byli na ostrově leguánů, průvodce nám ukazoval místo, kde kotvily lodě jako z noční můry. Říkat jim lodě bylo poměrně velkorysé, protože to byly extrémně nekvalitní čluny – v podstatě jen pár prken, které držely pohromadě na dobré slovo. Připluly na ostrov z Kuby s posádkou uprchlíků, již zde hledali lepší život.

Plavit se na nich z Kuby do Portorika muselo být strašidelné, ale ti uprchlíci se k tomu přesto odvážili. Zarískovali a vyšlo to. Bylo nám ale jasné, že před sebou nevidíme čluny, které šly ke dnu. Tito lidé by určitě měli radost, že si mohou pochutnat na rýži s fazolemi, ale náš Phil nad tím ohrnoval nos. Jak to bylo vůbec možné?

Nejspíš není nic tak divného na tom, že Phil byl omámený, až posedlý něčím, co mu vlastně vůbec neprospívalo. Měl tehdy jednoduše takovou povahu. Stejně se choval, když jsme se šli podívat do hotelového kasina. Phil z něj byl NADŠENÝ. Bylo to snad proto, že byl neporazitelný karbaník, který nám pak ze svých výher zaplatil celou dovolenou? Ne. Bylo to tedy tím, že mohl popíjet vodu s džusem zadarmo, dokud hrál? Ne – Philovi bylo sedm let a pil maximálně samotný džus. Okouzlili ho snad všichni ti zpěváci a komici na pódiu, až sám začal uvažovat o kariéře v zábavním průmyslu? Také ne. Ze všeho nejvíc se mu líbilo, že tam blikají barevná světýlka. Displeje výherních automatů mu učarovaly. Phil i Matt milovali videohry a kasino bylo v podstatě jako celý barák plný videoher. Člověk tam hodil čtvrták, všechno se rozblikalo, cinkalo to, pískalo a vrčelo a občas z toho znovu vypadly peníze. Phil z toho byl na větvi. Možná, že jeho sedmiletý mozek jednoduše toužil po bezprostřední stimulaci. Výherní automaty i cheeseburgery z McDonald's mu tuhle potřebu naplňovaly.

Bylo to svým způsobem fascinující. Vyjeli jsme si jako rodina, abychom si vychutnali portorickou kulturu a užili si, že jsme spolu, ale všechno se to zhroutilo proto, že Phil musel nutně jít do „rodinné“ restaurace. A to se opakovalo každý večer. Úplně

ZAČÁTKY

každý! Rodiče nám vždy vybrali příjemné místo na večeři a Phil začal dělat hysterické scény, že potřebuje cheeseburger z mekáče, máma se snažila ho uklidnit, aby se nespustily občanské nepokoje, a skončili jsme u výdejního okýnka.

To byla tedy ta odvrácená stránka dovolené.

Ale tím to nekončilo.

Další zásadní část výletu bylo rybaření.

JSME NA PALUBĚ!

Náš děda byl v minulém životě buď kapitán Achab nebo Quint z Čelistí (oba dva jsou smyšlené postavy, ale odkazovat se na významné historické rybáře dost dobře nejde, takže mám tyhle dva), protože ho NESKUTEČNĚ bavilo chytat ryby. A tak jsme se na to těšili i my. A náš výlet, který byl částečně dárek k jeho výročí, zahrnoval i extra zážitek – rybolov na hlubokém moři.

Tohle rybaření nebylo jako obvykle, kdy si člověk nazuje broďáky až pod zadek, stoupne si v nich po kolena do vody, přemítá při východu slunce a v duchu si maluje akvarelové krajinky. Tady si člověk spíš řekl „jde se na to!“. Bylo to rybaření jako v Čelistech, kdy se člověk nechá uvázat do židle přikované k palubě, protože chytá ryby, které váží klidně i metrů a strhly by ho z paluby, kdyby se neukotvil na místě. S takovým zařízením ale bylo možné lovit i mečouny nebo marlíny.

V Portoriku jsme chytali mahi-mahi. Nejsou to ryby velikosti marlínů, ale dobrých dvacet kilo vážít můžou, což velikostí odpovídá asi tak čtyřletému dítěti. A kdybyste na rybářském

člunu nabodli na háček předškoláka, vyrval by vám prut z ruky; leda byste se předtím přivázali na místo. A pak byste šli rovnou do vězení, protože v Portoriku je nelegální lovit děti ve vodě (na Floridě ovšem překvapivě ne).

Vězte prosím, že jsme neměli ponětí, co takové rybaření obnáší. Věděli jsme, že se dává návnada na háček, háček se ponoří do vody, ale dál už jsme měli jen mlhavou představu, co se stane. Jednoduše jsme předpokládali, že se háček rybě zasekne v ústech a ona okamžitě a bezbolestně zemře, načež se vytáhne na loď a ve chvíli, kdy se dotkne paluby, se nějak rozpadne na filety.

Ale to prosím ne.

Když se zasekne háček, někdy je to v ústech. Ale jindy ne. Někdy se trefí do oka. Je to příšerný pohled, když se z vody tahá ryba o velikosti dítěte za oční důlek. Někdy ryba chytí návnadu a spolkne ji, takže když potom taháte prut, nedrží se za pevnou kůži v rybí ústní dutině (což je taky dost hrozné, když se nad tím člověk zamyslí), ale vytahuje měkké orgány. Občas to znamená, že to rybě vytrhne žaludek, což je, myslím, příšerná smrt.

Obvykle se ale háček zasekne rybě v puse. Pak se s ní chvíli perete, navinete vlasce a vytáhnete ji do lodi. To je ta nejlepších varianta. A i přesto to pro nás byl děsný pohled. Děda totiž nevytahoval ryby na palubu, aby jim píchnul smrtící injekci. Většinou ji vyvlekl, jak to jen dokázal, a pak někdo další „pomohl“ rybě tak, že ji chytil vylovovacím hákem. To je takový nástroj jako ze středověku, žádná baseballová rukavice, do které se ryba polapí. Je to kovový hák, který roztrhne mahi-mahi na boku a tím ji dostane pod kontrolu. Všude stříká krev, protože vlastně