

Deo I

Vodič kroz osnove vegetarijanstva

The 5th Wave

By Rich Tennant



„Da li volim rukolu? Obožavam rukolu!!
Tamo su neke od najboljih plaža na svetu.“

U ovom delu...

„Klizam tamo gde mislim da će biti pak.“

Vejn Grecki, čuveni hokejaš

Morate znati kuda ste se uputili (i zašto) ukoliko želite da budete uspešni. Do kog stepena hoćete da izbacite proizvode životinjskog porekla iz svoje ishrane, ciljevi koji ste sebi postavili i koje želite da dostignete u ishrani i način na koji uključujete vegetarijanske namirnice u svoju ishranu – sve ovo će vam pomoći da isplanirate svoju taktiku u kuhinji.

Gde je najbolje početi nego od samih osnova? U poglavljima u ovom delu dobićete odgovore na najvažnija pitanja o vegetarijanstvu – ko, šta, zašto i kako?

Poglavlje 1

Šta je vegetarijanstvo?

U ovom poglavlju

Ko su vegetarijanci, šta oni jedu a šta ne jedu

Šta nam preostaje da jedemo ukoliko nema mesa

Postepeno izgrađivanje zdravog tela

Možete li da zamislite obrok bez povelikog komada mesa na tanjiru? Većina nas je odgajana u skladu s tradicionalnom izrekom: „Jelo bez mesa nije jelo.“ Majka vam je verovatno govorila da pojedete bar meso ukoliko ne možete da pojedete obrok do kraja.

Mnogi ljudi planiraju obroke prema vrsti mesa koju nameravaju da pripreme. Da li ćemo danas imati piletinu? Pripremiću boraniju i pirinač uz nju. Pečenu govedinu? Napraviću pečeni krompir kao prilog i salatu uz to. Izostavite meso, i ljudi će videti samo provaliju koja zjapi posred tanjira. Ukoliko ne jedemo meso, šta ćemo onda uopšte ručati?

Odgovor je, naravno, „mnogo toga“, ali to na prvi pogled nije očigledno ljudima koji jedu meso. Vegetarijanska ishrana, uobičajena u nekim delovima sveta, ne uklapa se u način života većine ljudi našeg podneblja. Odkikavanje od nezdravih navika i prilagođavanje novom načinu ishrane, zahteva vreme i vežbu.

Kada se budete oslobodili dosadašnjeg načina ishrane zasnovane na mesu i krompiru i predete na vegetarijansku hranu, ustanovićete da su vam obroci zanimljiviji, zdraviji i raznovrsniji. Međutim, ovaj prelazak iziskuje, pre svega, promenjen način razmišljanja. Većina ljudi smatra da je postizanje tog cilja evolutivni proces. Evo dobre vesti za vas – nikada nije bio povoljniji trenutak za početak. Sa ovom knjigom u rukama, na pravom ste putu!

U ovom poglavlju otkrićete ko su vegetarijanci, šta jedu i koji tipovi vegetarijanaca postoje. Uz to, istražujemo brojne razloge zbog kojih ljudi odlučuju da se hrane na ovaj način.

Ko je ko

Ljude opisujemo pomoću različitih prideva. Pridevi nam mogu otkriti mnogo toga o nekoj osobi:

- ✓ Ona je mlada, moderna poslovna žena.
- ✓ On je energičan, sredovečan vlasnik restorana.
- ✓ Oni su zagrižene, vatrene pristalice zdrave ishrane.



Kada se opisuju vegetarijanci, koriste se različiti izrazi koji odgovaraju različitim navikama u ishrani. Na primer, *lakto-ovo vegetarijanci* izbegavaju meso, ali jedu mlečne proizvode i jaja. S druge strane, *strogi vegetarijanci* uopšte ne jedu proizvode životinjskog porekla (na engleskom se, u žargonu, za stroge vegetarijance koristi izraz *vegan*; mi smo ga prihvatili te ćemo ga nadalje povremeno koristiti u knjizi; prim. ured.). Oni ne izbegavaju samo namirnice životinjskog porekla, već i sve proizvode koji su nastali kao sporedni produkti, na primer, kožu, vunu i pojedine sastojke u kozmetičkim preparatima. U načelu, izraz kojim se opisuje vegetarijanac zavisi od toga koliko ta osoba izbegava namirnice životinjskog porekla.

Uvrežena mišljenja

U ispitivanju koje je 1992. godine sproveo časopis *Vegetarian Times*, ustanovljeno je da gotovo sedam procenata Amerikanaca smatra sebe vegetarijancima. Bližim ispitivanjem navika u ishrani tih „vegetarijanaca“, zaključeno je da većina povremeno jede piletinu i ribu te da mnogi jedu crveno meso bar nekoliko puta mesečno. Ovo otkriće je navelo brojne zagrižene vegetarijance – one koji nikada ne jedu meso i ribu – da postavie pitanje: „Od kada pilići, riba i krave imaju korenje?“

Danas se izraz *vegetarijanac* koristi u uopštenom smislu, kada neko želi da naglasi kako namerno jede sve manje mesa. Ovaj izraz ima pozitivnu konotaciju jer mnogi ljudi uočavaju da vegetarijanski način života pozitivno utiče na njihovo zdravlje.

Sada se sigurno pitate šta je s pravim vegetarijancima. Ko su i šta jedu?

U anketi centra za ispitivanje javnog mnjenja Roper, sprovedenoj 1994. godine za potrebe Grupe za pomoć vegetarijancima (VRG, čije je sedište u Baltimoru), ustanovljeno je da otprilike jedan procenat odraslih Amerikanaca nikada ne jede meso, ribu ili živinsko meso. Grupa je ponovila anketu 1997. godine, a rezultati su bili isti. U trećoj anketi Grupe VRG sprovedenoj 2000. godine, rezultati su pokazali da je broj vegetarijanaca porastao za 2,5 procenta. Većina aktivista koji propagiraju vegetarijanski način života smatra da ove cifre odražavaju stvarnu situaciju.

Termin *vegetarijanac*, prema tumačenju većine vegetarijanaca, ukazuje na osobu koja uopšte ne jede crveno meso, živinsko meso, ribu i morske plodove. Oni koji jedu prase za Božić nisu vegetarijanci. To nisu ni oni koji jedu „samo piletinu i ribu“. Vegetarijanci dosledno izbegavaju sve namirnice životinjskog



porekla, i mesne preradevine. Oni ne jedu jela koja se pripremaju sa svinjskom mašću. Ne koriste mesne ili riblje kockice za supu, namirnice od želatina (na primer, pudinge), mnoge robne marke bombona, slatkiše i većinu poslastica s belim šećerom.

Postoji nekoliko tipova vegetarijanske ishrane i oni se međusobno razlikuju prema tome u kojoj meri se isključuju proizvodi životinjskog porekla. Glavne grupe vegetarijanaca su:

- ✓ **Lakto-ovo vegetarijanci:** *Lakto-ovo vegetarijanska ishrana* (lakto=mleko, ovo=jaje) isključuje crveno meso, ribu i živinsko meso, ali dopušta korišćenje mlečnih proizvoda i jaja. Ovoj kategoriji pripada većina vegetarijanaca na Zapadu. Lakto-ovo vegetarijanci jedu sir, sladoled, jogurt, mleko i jaja, i sve sporedne proizvode ovih namirnica u koje spadaju surutka, kazein, čvrste materije od obranog mleka i belanca.
- ✓ **Lakto vegetarijanci:** *Lakto vegetarijanska ishrana* isključuje crveno meso, ribu, živinsko meso, jaja i namirnice koje sadrže sporedne proizvode ovih sastojaka. Na primer, lakto vegetarijanac neće jesti palačinke jer se pripremaju s jajima, ali će rado pojesti jelo koje sadrži mlečne proizvode kao što su mleko, jogurt i sir.
- ✓ **Strogi vegetarijanci ili vegani:** Pojam vegetarijanstvo ne obuhvata samo ishranu. Strogi vegetarijanac ne jede i ne koristi nijedan proizvod životinjskog porekla, uključujući crveno meso, ribu, živinsko meso, jaja, mlečne proizvode, ali i vunu, svilu, krzno, kožu i prehrambene i neprehrambene artikle načinjene sa sporednim produktima životinjskog porekla, kao što je, na primer, većina preparata za ličnu higijenu. Pojedini strogi vegetarijanci takođe izbegavaju med i određene zaslađivače za čiju se preradu mogu koristiti produkti životinjskog porekla, kao što su rafinisani beli šećer i javorov sirup.

Koliko smo postali zavisni od proizvoda životinjskog porekla, najbolje ćemo videti ako pokušamo da usvojimo način života strogih vegetarijanaca. Probajte da budete vegan jednog dana ili nedelje, i shvatićete o čemu govorim. Iako je naporno, nije nemoguće. Vegetarijanci zaista zaslužuju divljenje.

Mada postoje i mnogi drugi oblici vegetarijanstva, ova knjiga se usredsređuje na kuhinju za najčešće tipove vegetarijanske ishrane – strogo vegetarijanstvo, lakto i lakto-ovo vegetarijanstvo. S nutricionističkog aspekta, sva tri tipa ishrane su pogodna i pozitivno utiču na zdravlje.

Više informacija o različitim tipovima vegetarijanske ishrane potražite u mojoj knjizi *Being Vegetarian For Dummies* (Wiley Publishing, Inc.).



Za stroge vegetarijance

Uprkos preprekama na koje nailaze jer žele da žive drugačije, većinu vegana snažno motivišu etički razlozi. U tome im pomaže povezivanje sa istomišljenicima i stvaranje organizacija za podršku. Biti vegetarijanac znači i biti svestan u koje svrhe se koriste proizvodi životinjskog porekla i kakve nam se zamene za njih nude.

Vegetarijanske organizacije i organizacije koje se bore za prava životinja, pružaju mnoge informacije koje mogu pomoći ljudima da istraju u vegetarijanskom načinu života. Dobar izvor informacija za vegane jesu lokacije www.sloboda-za-zivotinje.org i www.peta.org.

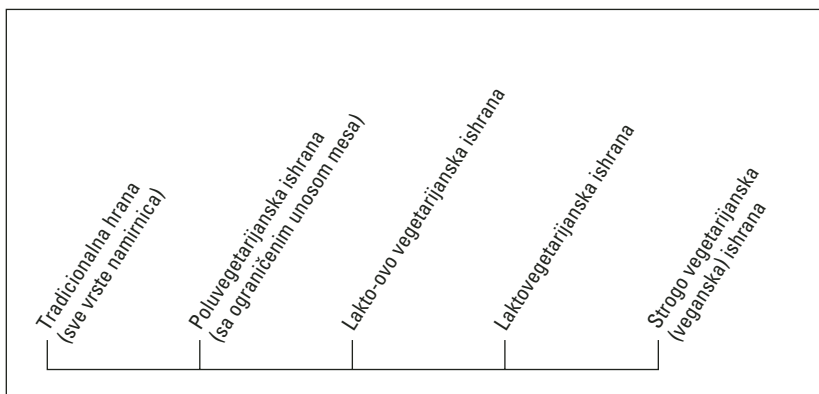
Fleksibilne podele

Podela vegetarijanaca po grupama ima ograničenja. Razlog je to što ljudi ne spadaju uvek striktno u kategorije u koje ih svrstavate. Na primer, kako biste nazvali osobu koja izbegava meso, ali povremeno jede veoma male količine jaja i mlečnih proizvoda, obično kao neznatne sastojke u pecivu, na primer u čajnim kolačićima ili keksu? Ta osoba je lakto-ovo vegetarijanac, zar ne? Tehnički gledano, to je tačno. Ali ishrana ove osobe graniči se sa strogim vegetarijanstvom. Ona možda sebe i predstavlja kao strogog vegetarijanca ali pomalo prelazi u grupu lakto ili lakto-ovo vegetarijanstva. Ah, te delikatne razlike među terminima.

U ljudskim navikama u pogledu ishrane česte su varijacije – čak i u istoj kategoriji vegetarijanske ishrane. Može se reći da vegetarijanska ishrana obuhvata čitav raspon različitih tipova ishrane – od one koja sadrži veliku količinu proizvoda životinjskog porekla do ishrane koja uključuje samo biljne materije (slika 1-1). Jedan lakto-ovo vegetarijanac možda jede ogromne količine sira i jaja, dok drugi jedva koristi te proizvode i to kao dodatke ili neznatne sastojke namirnica.

Slika 1-1:

Opseg vegetarijanskih načina ishrane, od ishrane koja sadrži veliku količinu proizvoda životinjskog porekla (levo), do ishrane koja uopšte ne sadrži proizvode životinjskog porekla (desno).





Iz svega iznetog možemo zaključiti da su kategorije, tj. tipovi, samo početna tačka. One imaju ograničenja. Čak i ako znate kojoj vrsti vegetarijanaca pripada neka osoba, njena ishrana se može bitno razlikovati od ishrane druge osobe iz iste kategorije, što zavisi od toga koliko konzumira ili izbegava proizvode životinjskog porekla.

Ako treba da pripremite obrok za vegetarijanca, savetujem vam da porazgovarate s tom osobom kako biste tačno ustanovili šta jede, a šta ne jede. Na taj način uštedete sebi vreme, trošak i brigu, i obezbediti da svi uživete u hrani.

Koje namirnice jesti umesto mesa

„Ako ne jedete meso, šta onda jedete?“ Vegetarijanci se smeju kada čuju takvo pitanje... ili se ljute.

Ljudi koji nisu vegetarijanci ne shvataju takve reakcije. Kada razmišljaju o vegetarijanskoj ishrani, oni zamišljaju tanjir s provalijom koja zjapi na sredini – velikom prazninom na mestu gde se nekada nalazilo meso. Oni obraćaju pažnju na ono što nedostaje, a ne na ono što im je na tanjiru.

To je razumljivo kada imamo u vidu tradicionalnu zapadnjačku ishranu koja se zasniva na mesu i krompiru. Meso je „glavno jelo,“ a povrće i salata su tek „prilozi uz glavno jelo“. Ako govorimo o količini, male porcije povrća izgledaju smešno u poređenju s povelikim komadima piletine, govedine ili ribe kakvi bi zasitili i pećinskog čoveka. Voće, ukoliko ga uopšte ima, služi kao dekoracija na stolu.

Činjenica je, naravno, da se vegetarijanci hrane raznovrsnije od onih koji isključivo jedu meso. Njihovi obroci se baziraju na namirnicama koje potiču iz bogatog, živopisnog, aromatičnog, ukusnog, hranljivog i raznovrsnog sveta biljaka. Oni koji jedu meso, svoje obroke zasnivaju na nekoliko različitih vrsta mesa. Ostala jela su uglavnom napravljena od mlečnih proizvoda i jaja. S druge strane, vegetarijanci na svom meniju imaju praktično neograničen repertoar: stotine različitih vrsta voća, povrća, žitarica, *mahunarki* (sušeni pasulj i grašak), semenki, koštunjavog voća i ostalih namirnica biljnog porekla koje se pripremaju na mnogo načina.

Brojne namirnice koje koriste vegetarijanci potiču iz drugih kultura. U restoranima se služe tradicionalna vegetarijanska jela iz istočnjačkih civilizacija. Eksperimentisanje s tim jelima može da posluži kao dobar uvod u prihvatanje zdrave kuhinje iz drugih kultura, kao i vegetarijanske kuhinje. Evo nekoliko jela koja biste mogli da isprobate:

- ✓ prolećne rolnice (Kina)
- ✓ brzo pržen tempeh (Indonezija)
- ✓ samoze (Malezija)
- ✓ špageti sa sosom marinara (Italija)
- ✓ humus, odnosno umak od nauta, tj. leblebija (Srednji istok)
- ✓ supa od sočiva (Sirija)
- ✓ brzo prženo jelo s rezancima (Kambodža)

- ✓ brzo prženo povrće sa začinima (Bangladeš)
- ✓ sočivo i povrće s karijem (Nepal)
- ✓ burito s pasuljem (Meksiko)
- ✓ spanakopita – pita od spanaća (Grčka)
- ✓ kuskus (Maroko)
- ✓ čorba od kikirikija (Zapadna Afrika)



Veliki broj vegetarijanskih specijaliteta pronaći ćete u kineskim, indijskim, etiopskim, meksičkim, italijanskim, grčkim restoranima i restoranima sa specijalitetima sa Srednjeg istoka. Prepustite se avanturističkom duhu i isprobajte čitav niz nacionalnih jela nepoznatog ukusa. Jeftinije je od avionske karte!

Zdravlje na usta ulazi

Mnogo je uverljivih razloga da se postane vegetarijanac. Najvažniji od njih je opšte poboljšanje zdravstvenog stanja koje ćete uočiti kada iz ishrane izbacite meso.

Vegetarijanci su manje podložni srčanim oboljenjima, visokom krvnom pritisku, gojaznosti, dijabetesu, nekim oblicima kancera – čak manje boluju i od kamena u žuči i bubregu. Većina ljudi sa zdravstvenim problemima imala bi koristi od usvajanja vegetarijanskog načina ishrane, a svako ko je zdrav duže će očuvati svoje zdravlje ukoliko izbegava meso. Razlog je sledeći: biljne materije imaju zaštitna svojstva. Što više biljnih materija unesete kroz ishranu, to ćete biti zdraviji.

Izbacite masti i holesterol

Vegetarijanska ishrana sadrži manje ukupnih masti nego nevegetarijanska. Kad ograničavate unos proizvoda životinjskog porekla, vaša ishrana sadrži manje masti. Strogo vegetarijanska ishrana obično ima manje masti nego vegetarijanska ishrana tipa lakto i lakto-ovo. Najzdravija je ishrana s malo ukupnih masti, zasićenih masti i holesterola. Ona smanjuje rizik od kancera, koronarnih bolesti, dijabetesa, visokog krvnog pritiska i gojaznosti.

Masti su koncentrovan izvor kalorija. Ako ih uporedimo po gramu, one imaju više od dvaput veći broj kalorija od ugljenih hidrata ili proteina. Ishrana bogata mastima obično je visokokalorična, a ishrana siromašna mastima obično ima manji broj kalorija. Crveno meso, piletina s kožicom i punomasni sir, pavlaka i sladoled, izuzetno su bogati mastima. Eto objašnjenja zašto su vegetarijanci često vitkiji od onih koji se ne hrane vegetarijanski.

Većina masti koje dobijamo iz proizvoda životinjskog porekla jesu *zasićene masti*. Zasićene masti su uglavnom čvrste na sobnoj temperaturi, kao komad putera. U namirnice s velikom količinom zasićenih masti spadaju crvena mesa, puter, živinska kožica, kisela pavlaka, sladoled, slanina, hladni naresci, sir, jogurt od neobranog mleka, neobrano mleko i mleko s 2% mlečne masti.



Vegetarijanska ishrana obično sadrži manje količine zasićenih masti nego nevegetarijanska. Zasićene masti potiču prvenstveno iz proizvoda životinjskog porekla, naročito iz mlečnih proizvoda s velikom količinom masti i iz mesa. Dve trećine masti u mlečnim proizvodima su zasićene. Čak i takozvani mlečni proizvodi s malom količinom masti, sadrže mnogo zasićenih masti.



Postoji nekoliko biljnih izvora zasićenih masti. Tropska ulja – na primer, palmino ulje, kokosovo ulje i kakao puter – sadrže velike količine zasićenih masti. Ta ulja se najčešće nalaze u bombonama, kolačima i ostalim desertima – namirnicama koje bi svako trebalo da ograničeno unosi zarad dobrog zdravlja. Još jedan izvor zasićenih masti jesu margarin i druga *hidrogenizovana ulja*, koja preradom očvršćavaju i postaju zasićene masti a tako se i ponašaju u organizmu. Ona se najčešće nalaze u prerađenim namirnicama, puteru od kikirikija i pecivima iz pekara i prodavnica.

Zasićene masti stimulišu organizam da proizvodi više holesterola. Svakome je potrebna određena količina holesterola, i nju proizvodi vaš organizam. Zato vam ne treba još holesterola iz spoljašnjih izvora. Kod osoba koje imaju predispoziciju da obole od srčanih oboljenja, previše holesterola može da izazove zadebljanje arterija. Supstanca slična vosku taloži se na zidovima arterija, otežavajući protok krvi.

Holesterol se proizvodi u jetri ljudi i životinja. Ima ga samo u namirnicama životinjskog porekla. Biljni proizvodi ne sadrže holesterol. Uzgred, da li ste videli pečurku sa jetrom?

Ukoliko mislite da su piletina i riba „bezbedan“ izbor, razmislite još jednom. Mada sadrže manje zasićenih masti od crvenog mesa, piletina i riba imaju podjednaku količinu holesterola. Vegetarijanska ishrana sadrži manje zasićenih masti i holesterola od nevegetarijanske.



Lakto-ovo vegetarijanska ishrana može da sadrži velike količine ukupnih masti, zasićenih masti i holesterola – ukoliko neumereno unosite jaja i visokomasne mlečne proizvode. Ako pređete na lakto-ovo vegetarijansku ishranu, pazite da ne ograničite ishranu samo na sir i jaja, tj. da vam to ne budu primarni sastojci u hrani (grilovani sendviči sa sirom, omleti sa sirom, makarone i sir itd.).

Sprijeteljite se s vlaknima



Delovi biljaka koji organizam ne može potpuno da svari, nazivaju se *prehrambena vlakna*. Mada ih ne varite, ona su vam ipak potrebna. Nesposobnost da varite prehrambena vlakna donosi vam korist za zdravlje. Budući da vegetarijanci obično jedu veće količine biljnih proizvoda, oni unose više vlakana nego osobe koje nisu vegetarijanci.

Vlakna se vezuju za zagađivače iz čovekove okoline i olakšavaju izbacivanje tih štetnih materija iz organizma. Kada je ishrana bogata vlaknima, otpadne materije brže izlaze iz organizma. Tako potencijalno štetne supstance – kao što su agensi koji izazivaju kancer – kraće bivaju u kontaktu sa sluzokožom creva.

Još jedno korisno svojstvo vlakana jeste volumen. Namirnice bogate vlaknima obično izazivaju osećaj sitosti pre nego što unesete previše kalorija. Razmislite, na primer, o tome koliko jabuka biste mogli da pojedete pre nego što se zasitite.

Tri jabuke srednje veličine imaju otprilike isti broj kalorija kao mala tabla slatkiša. Šta će vas brže zasititi? Osobe koje jedu mnogo namirnica bogatih vlaknima, obično unose manje kalorija i imaju manje muke s regulisanjem telesne težine.



Vlakna donose i druge prednosti. Ishranom bogatom vlaknima smanjuje se rizik od opstipacije, hemoroida, varikoznih vena, *hijatusa hernije* (ispadanje dijafragme u jednjak) i *divertikuloze* (formiranje hernija ili malih kesa u debelom crevu koje mogu da se ispune otpadnim materijama i da se upale). Unošenje velike količine vlakana (i vode), čini da stolica bude obilna i meka i da prolazi bez zastoja. I dijabetičari imaju manje muke s regulisanjem nivoa šećera u krvi kad ishranu obogate vlaknima.

Istina o proteinima

Vegetarijanci obično unose dovoljno proteina, ali ne preteruju, za razliku od mnogih koji nisu vegetarijanci. To je višestruko korisno po zdravlje. Kada umereno unosite proteine, pomažete organizmu da sačuva kalcijum. Ishrana bogata proteinima, naročito iz životinjskih izvora, povećava količinu kalcijuma koji preko bubrega dospeva u urin i izbacuje se iz organizma. Delimično zato se preporučuje da se unosi više kalcijuma: to je način da se nadoknade velike količine ovog elementa koje se svakodnevno gube usled ishrane zasnovane na mesu.

Unošenjem manje proteina, manje se opterećuju bubrezi. Vegetarijanci ređe boljuvaju od kamena u bubregu i bolesti bubrega. Ako vam treba još koji razlog da uklonite meso s tanjira, evo ga: unošenje mnogo proteina životinjskog porekla povećava nivo holesterola u krvi i rizik od srčanih bolesti, i dovodi se u vezu s češćom pojavom pojedinih vrsta kancera.

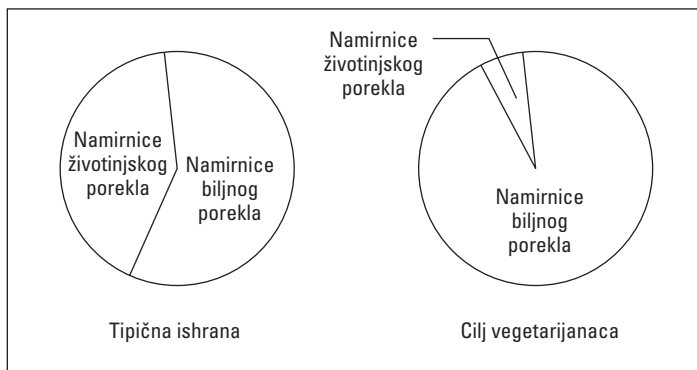
Unošenje velikih količina fitohemikalija



Vegetarijanska ishrana je zdrava zbog onoga što *sadrži* i zbog onoga što *ne* sadrži. Biljke sadrže veliki broj supstanci koje unapređuju zdravlje. Te supstance se nazivaju *fitohemikalije*, a većina je nedavno otkrivena. Kada je u Kaliforniji otkriveno zlato, ljudi su pohrlili prema brdima. Kada su otkrivene fitohemikalije u namirnicama, bacili su se na salate.

Verovatno postoje hiljade fitohemikalija, a naučnici su identifikovali samo mali broj. Možda ste čuli za neke od njih: beta-karoten, likopen, lignini, genistein, daidzein i mnoge druge. Neke fitohemikalije su *antioksidansi*, i za njih se veruje da doprinose smanjenju rizika od dobijanja kancera, bolesti srca i pluća, katarakte i drugih oboljenja. U antioksidanse spadaju i beta-karotin, vitamini A, E i C, te mineral selen. Biljke su bogate svim navedenim antioksidansima.

Budući da biljke sadrže velike količine fitohemikalija koje poboljšavaju i štite zdravlje, važno je da se unosi dovoljno biljnih namirnica. Što više proizvoda životinjskog porekla uključujete u ishranu, to manje prostora ostaje za biljne materije. Bilo da se potpuno opredelite za vegetarijansku ishranu ili samo delimično, umnogome će vam koristiti jer ćete drastično obogatiti ishranu proizvodima biljnog porekla i smanjiti unos namirnica životinjskog porekla. Razmislite o zastupljenosti namirnica biljnog i životinjskog porekla u vašoj ishrani, a onda na slici 1-2 pogledajte šta je za vegetarijance idealan odnos obe vrste ishrane.



Slika 1-2:
Koja je vaša mera?

Briga o majčici Zemlji i svim njenim stvorenjima

Vegetarijanska ishrana ne donosi blagodeti samo ljudima. Zemlja, mora i vazduh bili bi čistiji i zdraviji kada bi više ljudi jelo manje mesa. Neproporcionalna količina prirodnih bogatstava planete koristi se za proizvodnju mesa i drugih proizvoda životinjskog porekla. Na primer, za uzgajanje kilograma pšenice potrebno je oko 200 litara vode, ali za proizvodnju kilograma govedine treba oko 1.500 litara vode. Krava mora da jede sedam kilograma proteina iz žitarica i soje da bi proizvela kilogram govedine. Razmislite o tome koliko bi se još ljudi prehranilo da su jeli žitarice i mahunarke umesto što su njima prvo hranili kravu Šarulju.

Pretvaranje tla u pašnjake takođe izaziva dezertifikaciju (smanjivanje plodnosti) zemlje jer izaziva eroziju površinskog plodnog sloja tla i isušivanje zemlje. Kako populacija raste, sve je neophodnije očuvati plodno tlo da bi bilo dovoljno obradive zemlje za proizvodnju hrane. Bez površinskog plodnog sloja tla... pa, setite se scena iz filma *Pobesneli Maks*.

Zbog naše navike da jedemo meso, smanjuje se šumski fond. Šume u Južnoj Americi nestaju vrtoglavom brzinom kako bi se napravilo mesta za ispašu stoke. Nije važno što se to dešava na *drugom* kontinentu. Takav trend pogađa sve nas, bez obzira na to gde živimo. Tropske kišne šume su pluća naše planete. Drveće doprinosi da vazduh ostane čist tako što pretvara ugljen-dioksid u svež kiseonik. Drugim rečima, drveće uzima naše otpadne materije i pretvara ih u proizvod koji nam je neophodan da bismo preživeli. Bez drveća nema kiseonika i nema života.

Sudeći po količini plave boje koju vidimo na mapi sveta, teško je zamisliti kako bismo uskoro mogli da ostanemo bez vode. Međutim, najveći deo onoga što vidimo jeste slana voda. Za piće i navodnjavanje treba nam *slatka* voda. Naše zalihe slatke vode u velikoj su opasnosti zbog uzgoja stoke. Veliki *akviferi* – ogromni rezervoari slatke vode – leže duboko ispod Zemljine površine. Ovi rezervoari se brzo smanjuju. Iz njih se izvlače ogromne količine dragocene slatke vode za navodnjavanje velikih površina zemlje koje se koriste za ispašu stoke.



Uz to, naše zalihe vode se zagađuju pesticidima, herbicidima i đubrivima koja služe za proizvodnju hrane za životinje. Što je još gore, životinjske fekalije pune azota bacaju se u potoke, reke, jezera i zalive. Sve to zbog masnih hamburgera koji zakreću arterije!

Pri uzgoju stoke i živine, te masovne proizvodnje mesa, jaja i mlečnih proizvoda, intenzivno se koriste fosilna goriva, uključujući naftu. Ova prirodna bogatstva se iscrpljuju radi transportovanja životinja i hrane za životinje, upravljanja mašinama na farmi i vođenja industrijskih poljoprivrednih dobara na kojima se uzgajaju životinje.

Vegetarijanstvo se zalaže za humano ponašanje prema životinjama. Leonardo da Vinči je rekao: „Još u ranoj mladosti odrekao sam se mesa, a doći će vreme kada će ljudi, poput mene, gledati na ubijanje životinja kao što sada gledaju na ubijanje ljudi“. Mnogi vegetarijanci zagovaraju nenasilje jer ih užasava kako se postupa s bespomoćnim, nedužnim stvorenjima.