

Stát se vegetariánem

*Jak působit méně utrpení, produkovat více potravin
a snížit zátěž životního prostředí*

Nyní, když jsme pochopili podstatu druhové nadřazenosti a poznali její důsledky pro ostatní živé tvory, je čas se zeptat: Co s tím můžeme udělat? Pokud jde o druhovou nadřazenost, je tu mnoho věcí, které můžeme a měli bychom udělat. Měli bychom se například obrátit na své poslance a seznámit je s problémy, o kterých se diskutuje v této knize. Měli bychom s nimi seznámit své přátele. Měli bychom vést své děti k tomu, aby se zajímaly o blaho všech cítících bytostí, a měli bychom při každé možné příležitosti veřejně protestovat ve prospěch ostatních živých tvorů.

Při všem tomto svém počínání je tu však ještě jedna velice důležitá věc, kterou můžeme udělat. Potom všechno, co bylo řečeno, dává tomu ostatnímu, co pro zvířata děláme, teprve smysl. Tím jsme totiž odpovědni za svůj vlastní život a maximálně ho osvobozujeme od vší krutosti. Prvním krokem k tomu je přestat zvířata jíst. Mnoho lidí, kteří protestují proti krutosti vůči zvířatům, však nedokáže dotáhnout své přesvědčení do konce a stát se vegetariány. O takových lidech napsal humanistický esejista osmnáctého století Oliver Goldsmith: „Projevují lítost, a přesto jedí předměty svého soucitu.“

Přísně logicky možná není zájem o zvířata na základě soucitu v protikladu se zájmem o ně na základě gastronomie. Je-li někdo proti týrání zvířat, ale nikoliv proti jejich bezbolestnému zabíjení, může snad jíst zvířata, která žila bez utrpení a byla bezbolestně utracena. Prakticky a psychologicky je však nemožné mít citový vztah k živým tvorům a současně je jíst. Je-li tu život druhého tvora pouze proto, abychom

si pochutnali na jistém druhu potravy, stávají se tito tvorové jen prostředkem k našemu uspokojení. Časem tak začneme považovat vepře, hovězí dobytek a kuřata jen za věc pro vlastní použití, bez ohledu na to, jak silná bude naše lítost, a když zjistíme, že je nutno — abychom udrželi přísun těl těchto zvířat za přijatelnou cenu — alespoň trochu změnit jejich životní podmínky, přestaneme posuzovat tyto změny příliš kriticky. Velkofarmy nejsou ničím jiným než aplikací technologie podle myšlenky, že zvířata jsou prostředkem našich cílů. Naše stravovací návyky jsou nám příliš drahé a těžko je měníme. Hledáme důvody, jak sami sebe přesvědčit, že náš zájem o zvířata nevyžaduje, abychom je přestali jíst. Kdo je zvyklý jíst zvířata, však nemůže mít jistotu, že zvíře, které jí, bylo chováno v podmínkách, jež mu nepůsobily bolest.

Je prakticky nemožné chovat zvířata pro potravu ve velkém, aniž bychom jim působili značné utrpení. I když se nepoužívají intenzivní metody, tradiční způsob chovu běžně užívá kastraci, odloučení mláďat od matky, vyčlenění z přirozeně vytvářených skupin, vypalování značek, dopravu na jatka a konečně utrácení samotné. Je těžké si představit, jak by bylo možné chovat zvířata pro potravu bez těchto forem utrpení. Snad v malém měřítku, ale nikdy bychom nemohli dnešní ohromné městské populace nasytit masem získaným tímto způsobem. I kdyby to snad bylo možné, takto získané maso by bylo mnohonásobně dražší, než je dnes — a v současnosti je chování zvířat už nákladný a neefektivní způsob získávání proteinů. Maso ze zvířat chovaných a porážených s ohledem na jejich blaho by bylo luxusem, dostupným jen bohatým lidem.

To všechno je v každém případě zcela irelevantní k bezprostřední otázce etiky našeho každodenního stravování. Jakékoliv teoretické možnosti chovu zvířat bez toho, aby trpěla, nás nezabavují možnosti, že maso, které kupujeme u řezníků a ve velkoobchodech, pochází ze zvířat, s nimiž jejich chovatelé nezacházeli ohleduplně. Nesmíme se proto ptát, zda je *vůbec* správné jíst maso, ale zda je správné jíst *toto* maso. Tady si myslím, že ti, kteří nesouhlasí se zabíjením zvířat *vůbec*, a ti, kteří nesouhlasí jen s utrpením jatečných zvířat, se nemohou než shodnout na jediném, a to negativní odpovědi.

Stát se vegetariánem není jen symbolické gesto. Ani to není pokus izolovat se od ošklivé reality světa, udržet si čisté svědomí a nenést

odpovědnost za krutosti a krveprolití kolem sebe. Stát se vegetariánem je velice praktický a účinný krok, jak je možné přispět k ukončení utrpení. Pripusťme na chvíli, že nesouhlasíme jen s tím, aby se zvířatům působila bolest, a ne s tím, aby se nezabýjela. Jak však můžeme zastavit používání intenzivních metod chovu, popsaných v předchozí kapitole?

Dokud jsou lidé ochotni kupovat výrobky z velkochovů, všechny ostatní formy protestu a politických akcí žádnou zásadní reformu nepřinesou. Dokonce ani tam, kde jsou zvířata milována, v Británii — otřesené vydáním knihy Ruth Harrisonové *Zvířata jako stroje*, která donutila vládu ustavit výbor nestranných odborníků (tzv. Brantellův výbor), jež by vyšetřil otázku špatného zacházení se zvířaty a dal vládě doporučující návrhy —, nedošlo k žádné nápravě, poté co vláda doporučení výboru odmítla. Roku 1981 provedl zemědělský výbor Dolní sněmovny další průzkumné šetření o intenzivním chovu zvířat, jež vedlo nakonec k doporučení, aby byly nejhorší krutosti eliminovány. Opět se nic nestalo. Jestliže toto byl osud reformního hnutí v Británii, nelze očekávat nic lepšího ve Spojených státech, kde je lobby zemědělských producentů ještě mocnější.

To ovšem neznamená, že by normální protestní a politické akce byly zbytečné a že by se od nich mělo upustit. Jsou naopak nezbytnou součástí boje za účinnou změnu zacházení se zvířaty. Zvláště v Británii organizace Soucit ve světovém farmářství ukázala veřejnosti hrůzy, které je třeba ukončit při chovu telat v boxech. Také začalo stále více amerických skupin probouzet zájem veřejnosti o intenzivní farmářství. Samy o sobě však tyto metody nedostačují.

Lidé, kteří bohatnou z vykořisťování velkého počtu zvířat, nepotřebují náš souhlas. Potřebují naše peníze. Obchod s mrtvolami zvířat, která chovají, je hlavním zdrojem jejich zisku. (V mnoha zemích dostávají navíc velké vládní subvence.) Budou užívat intenzivní metody chovu tak dlouho, dokud budou moci prodávat, co těmito metodami vyprodukovali, a vždy budou mít dost prostředků, aby bojovali proti reformě metod politicky, a budou se moci proti kritice hájit tím, že poskytují veřejnosti jen to, co si žádá.

Proto je třeba, aby každý z nás přestal kupovat jejich výrobky — a to i když nejsme přesvědčeni, že je špatné jíst zvířata, která žila bez utrpení a zemřela bezbolestně. Vegetariánství je forma bojkotu. Pro

většinu vegetariánů jde o bojkot trvalý, protože poté, co se odpoutali od zvyku jíst maso, nemohou již nikdy souhlasit s porážením zvířat na jatkách jen pro potěšení vlastních chutí. Morální závazek bojkotovat prodej masa v řeznictví a supermarketech je však nevyhnutelný i pro ty, kteří nesouhlasí jen s tím, abychom nepůsobili zvířatům bolest, ale nemají nic proti jejich zabíjení. Dokud nebojkotujeme maso a ostatní masné výrobky, přispíváme k tomu, aby i nadále existovalo, prosperovalo a rostlo se tovární farmářství a všechny kruté praktiky s ním spojené, které jsou běžné v dnešním chovu zvířat na jídlo.

Právě v tomto bodě se nás dotýkají důsledky druhově nadřazeného postoje velice živě a jsme nuceni prověřit si upřímnost svého skutečného postoje k ostatním živočichům. Zde totiž můžeme udělat něco sami, aniž bychom jen mluvili a žádali skutky od politiků. Je snadné zastávat nějaké stanovisko na dálku, ale lidé smýšlející druhově nadřazeně stejně jako rasisté ukazují svou pravou podstatu tenkrát, když se sporné otázky týkají přímo jich samotných. Protestovat proti býčím zápasům ve Španělsku, proti pojídání psů v Jižní Koreji nebo proti zabíjení tuleních mláďat v Kanadě a současně jíst vejce od slepic, které strávily celý život v těsných klecích, nebo jíst telecí maso z telat odstavených od svých matek a přirozené výživy a omezených v možnosti ležet s nataženými nohama, je něco jako odsuzovat apartheid v Jižní Africe a současně žádat od svých sousedů, aby neprodávali svůj dům černochům.

Aby bylo vegetariánství jako projev bojkotu ještě efektivnější, nesmíme se stydět za to, že odmítáme jíst maso. Vegetariáni musí být ve „všežravé“ společnosti stále připraveni na to, že se jich lidé budou ptát na příčiny jejich zvláštních stravovacích zvyklostí. Takové otázky nás mohou dráždit, nebo dokonce zarazit, současně však poskytují příležitost seznámit lidi s krutostmi, o nichž nemají mnohdy ani potuchy. (Já sám jsem se dověděl o průmyslovém farmářství poprvé od vegetariána, který si našel čas, aby mi vysvětlil, proč nejí totéž co já.) Je-li bojkot masa jedinou cestou jak zastavit krutost, musíme získat co nejvíce lidí, aby se k našemu bojkotu přidali. Abychom měli úspěch, musíme jít sami příkladem.

Lidé se někdy pokoušejí ospravedlnit pojídání masa tvrzením, že zvíře bylo v době, kdy je koupili, již mrtvé. Slabina tohoto výkladu —

velmi často jsem se s ním setkal jako s docela vážně myšleným — je jasná, jakmile začneme chápat vegetariánství jako formu bojkotu. Hrozny, které sklídili odborově neorganizovaní dělníci během bojkotu, vyhlášeného Cesarem Chavezem, na podporu zvýšení mezd a zlepšení životních podmínek, byly již sklizeny špatně placenými dělníky, a tím, že je koupíme, bychom nemohli zvýšit mzdy dělníků, podobně jako bychom svůj biftek nepřivedli zpátky k životu. V obou případech není smyslem bojkotu změnit to, co se už stalo, ale zabránit, aby se v tom, proti čemu protestujeme, pokračovalo.

Tolik jsem zdůrazňoval bojkotovou složku vegetariánství, že by se mě mohl čtenář zeptat, zda může vegetariánstvím vůbec něčeho dosáhnout, když se bojkot nerozrostne a mine se účinkem. Často se musíme v životě něčeho odvážit, i když si nemůžeme být jisti úspěchem. Byl by to však slabý argument proti tomu, abychom se stali vegetariány, kdyby byl argumentem jediným. Žádná velká hnutí proti útlaku a nespravedlnosti by neexistovala, kdyby se jejich průkopníci nepustili do práce jen proto, že by si nebyli jisti úspěchem. Věřím, že svými činy něčeho dosáhneme, i když bojkot jako takový neuspěl. G. B. Shaw jednou řekl, že ho budou na jeho cestě do hrobu provázet zástupy ovcí, hovězího dobytka, vepřů, kuřat a ryb z vděčnosti za to, že je jako vegetarián ušetřil jatek. I když nebudeme znát každého tvora, kterému jsme prokázali svým vegetariánstvím dobrodiní, můžeme si být jisti, že náš postoj spolu s postojem mnoha dalších, kteří se už rozhodli nejíst maso, ovlivní počet zvířat chovaných v průmyslově řízených farmách a zabíjených pro potravu. Tento předpoklad je docela racionální, protože počet zvířat chovaných a zabitých pro maso závisí na zisku z celého podnikání a tento zisk závisí pak částečně na poptávce po mase. Čím menší je poptávka, tím nižší je cena a tím nižší je zisk. Čím nižší je zisk, tím méně zvířat se bude chovat a zabíjet. To je elementární ekonomické pravidlo a můžeme je snadno sledovat například v tabulkách uveřejňovaných v drůbežářských obchodních časopisech, kde se uvádí přímá souvislost mezi cenou drůbeže a počtem kuřat umístěných v klecích pro brojlery, kde začíná jejich bezútešná existence.

Vegetariánství spočívá totiž ve skutečnosti na mnohem silnějších základech než většina ostatních bojkotů nebo protestů. Ten, kdo bojkotuje jihoafrické výrobky, aby došlo ke zrušení apartheidu, nedosáhne

ničeho, pokud se mu bojkotem nepodaří donutit jihoafrické bělochy, aby změnilu svou politiku (ať jsou výsledky jakékoli, pochvalme tady i snahu). Vegetariáni však vědí, že svým postojem přispívají k snížení utrpení a zabíjení zvířat, ať už se ve svém snažení dočkají nebo nedočkají výsledku, který hromadný bojkot požívání masa přináší.

Navíc je vegetariánství obzvláště významné i tím, že vegetarián je praktickým, živým popřením všeobecně příjemné, ale naprosto nesprávné obrany metod průmyslového zemědělství. Někdy se uvádí, že těchto způsobů je třeba, aby se uživil stále narůstající počet obyvatel. Znat pravdu je zde velmi důležité — natolik důležité, aby nám to ukázalo, že vegetariánství je zcela nezávislé na otázce blaha zvířat, na které kladu v této knize takový důraz —, proto odbočím a stručně pohovořím o základech výroby potravin.

Miliony lidí v mnoha částech světa nemají v tuto chvíli dostatek potravy. Dalším miliardám se jí sice dostává potřebné množství, ale ne ve správném složení. Většinou jim chybí dostatek proteinů. Je otázkou, zda způsob, jak získávají potravu národy žijící v blahobytu, pomáhá řešit problém hladovění.

Každému živočichovi poskytneme tolik potravy, aby dosáhl výšky a váhy vhodné pro lidi ke konzumaci. Řekněme, pase-li se například tele na půdě, kde roste jen na tráva a která nemůže být oseta obilím nebo jinou zemědělskou plodinou poskytující lidem potřebnou obživu, bude výsledkem čistý zisk proteinů, protože vzrostlé tele nám dává protein, jenž dosud neumíme ekonomicky získat přímo z trávy. Umístíme-li však totéž tele do výkrmné klece nebo jiného stísněného prostoru, obraz se mění. Musíme je krmit. Bez ohledu na to, na jak malém prostoru jsou i ostatní telata natěsnána, potřebujeme půdu, abychom pro ně vypěstovali zrní, čirok, sóju nebo jinou píci, kterou žerou. Tele tak krmíme potravou, kterou bychom sami mohli jíst. Tele potřebuje většinu tohoto krmiva pro základní fyziologické procesy svého každodenního života. Bez ohledu na to, do jaké míry je tele zbaveno možnosti pohybu, jeho tělo potřebuje potravu už jen proto, aby se udrželo naživu. Potravu potřebuje i na vývin nejdých částí svého těla, kterými jsou kosti. Jen část krmění se může — po naplnění všech těchto potřeb — změnit v maso.

Kolik proteinů tele z krmění spotřebuje a kolik je z toho použitelných pro člověka? Odpověď je překvapující. Z jedenácti kilogramů proteinu, které tele zkrmlilo, zůstane pro člověka jen půl kilogramu živočišného proteinu. Získáme tak zpátky méně než pět procent z toho, co jsme vložili. Není divu, že Frances Moore Lappéová nazvala tento způsob zemědělské produkce „ztrátovou továrnou na protein“.

Můžeme se na celou věc podívat i jinak. Předpokládejme, že máme jeden akr úrodné půdy. Můžeme ho použít k pěstování rostlin s vysokým obsahem proteinu, jako jsou hrách nebo fazole, a dostaneme tak sto padesát až dvě stě padesát kilogramů proteinu. Nebo můžeme svůj akr půdy použít na pěstování plodin, jimiž budeme krmit jateční zvířata, která potom sníme. V tom případě získáme dvacet až padesát sedm kilogramů proteinu. Je zajímavé, že většina zvířat proměňuje rostlinný protein v živočišný protein daleko efektivněji než hovězí dobytek — například vepř potřebuje „jen“ čtyři kilogramy rostlinného proteinu k tomu, aby ho proměnil na půl kilogramu proteinu pro člověka — tuto přednost můžeme pominout, uvážíme-li, kolik proteinu můžeme vytěžit z akru, jestliže hovězí dobytek dokáže využít zdroje proteinu nestravitelné pro vepře. Většina odhadů dochází tedy k závěru, že rostlinná strava nám ve srovnání s masitou poskytuje z akru přibližně desetinásobek proteinu, i když odhady se liší a dosahují někdy poměru až dvaceti ku jedné.

Místo abychom zvířata zabíjeli a jedli jejich maso, chováme je pro mléko a vejce, a tak podstatně vylepšujeme svůj zisk. I tak musí zvířata ještě využívat protein pro své vlastní potřeby a nejefektivnější získávání vajec a mléka vynáší jen o čtvrtinu proteinu z akru víc, než bychom získali rostlinnou stravou.

Protein je ovšem jen jednou z nezbytných živin. Když porovnáme celkový počet kalorií získaných z rostlinné stravy a ze stravy živočišné, srovnání vychází ve prospěch rostlin. Zisk z jednoho akru osetého ovsem nebo brokolicí srovnáme se ziskem z jednoho akru užitého pro výrobu vepřového masa, mléka, drůbežního nebo hovězího masa a zjistíme, že akr ovsa přináší šestkrát více kalorií, než získáme z vepřového masa, které je nejefektivnější živočišnou výrobou. Z akru brokolice získáme téměř třikrát tolik kalorií než z vepřového masa. Z ovsa získáme pětadvacetkrát více kalorií než z akru, na němž se chová

hovězí dobytek. Podíváme-li se ještě na některé další živočichy, zhroutí se i jiné mýty, podporované masným a mlékárenským průmyslem. Z akru brokolice získáme například čtyřicetkrát více železa než z akru použitého pro chov hovězího dobytka a z akru ovoce dostaneme železa šestnáctkrát více. I když v mléčné výrobě získáme z akru více olova, než nám dává oves, z brokolice získáme naopak pětkrát více kalcia než z mléka.

Dosah všech těchto údajů je pro stav výživy ve světě šokující. V roce 1974 uvedl Lester Brown ze Světové rady rozvoje, že kdyby snížili Američané svoji spotřebu masa jen o deset procent ročně, získalo by se tím pro výživu lidí dvanáct milionů tun obilí, což by stačilo pro výživu šedesáti milionů lidí. Bývalý náměstek amerického ministra zemědělství Don Paarlberg řekl, že snížení počtu zemědělských zvířat ve Spojených státech o polovinu by plně vyrovnalo kalorický deficit v nevyspělých nesocialistických zemích téměř čtyřikrát. Potrava vyplývaná na živočišnou výrobu u bohatých národů by dostačovala při spravedlivém rozdělení k tomu, aby ukončila hlad i podvýživu na celém světě. Jednoduchou odpovědí na naši otázku tedy je, že chov zvířat pro potravu způsobí, jakých se dnes u průmyslově vyspělých národů užívá, nepřispívá k řešení světového problému hladovění.

Výroba masa klade také velké nároky na jiné zdroje. Výzkumný pracovník Worldwatch Institute, intelektuálního koncepčního střediska pro životní prostředky ve Washingtonu, Alan Durning vypočítal, že půlkilogramový řízek z mladého vola, chovaného v ohradě bez výběhu, stojí 6 kg zrní, 7,5 l vody, energii rovnající se 3,5 l benzínu a 70 kg zvětralé ornice. Převážnou část Severní Ameriky tvoří pastviny a víc než polovinu americké zemědělské plochy pokrývají plodiny poskytující píci domácím zvířatům, která potřebují více než polovinu vody spotřebované ve Spojených státech. Rostlinná strava je ve všech těchto ohledech daleko méně náročná jak na zdroje energie, tak na životní prostředí.

Zamysleme se nejdříve nad energetickými zdroji. Mohlo by se zdát, že zemědělství je cesta, jak využít úrodnosti půdy a energie slunečního svitu, abychom znásobili množství energie, kterého se nám dostává. V tradičním zemědělství tomu tak přesně je. Například obilí vypěstované v Mexiku produkuje 83 kalorií v potravinách za každou

vloženou kalorií energie fosilního paliva. Zemědělství v rozvinutých zemích světa počítá s velkým přísunem fosilního paliva. Nejúčinnější potravinářské výroby v USA vyrábějí sotva 2,5 potravinových kalorií na jednu kalorií energie fosilního paliva, zatímco u brambor je to něco přes 2 kalorie a u pšenice a sóji kolem 1,5 kalorie. I tyto hubené výsledky jsou však zlatým dolem ve srovnání s americkou živočišnou výrobou, kde každá forma stojí více energie, než přináší. Nejméně výnosný chov hovězího dobytka na rančích vkládá více než 3 kalorie fosilního paliva za každou kalorií v potravinách, které vypěstuje, zatímco nejméně efektivní je chov hovězího dobytka v klecích bez výběhu, který spotřebuje 33 palivových kalorií za každou kalorií v získané potravě. Pokud jde o energetickou náročnost, stojí vejce, jehněčí maso, mléko a drůbež mezi oběma způsoby chovu hovězího dobytka. Jinými slovy, pokud bychom se omezili na zemědělství Spojených států, je pěstování plodin energeticky všeobecně nejméně pětkrát méně náročné než chování dobytka na pastvě a dvacetkrát méně náročné než chov kuřat a více než padesátkrát méně náročné než chov dobytka v klecích bez výběhu. Americká živočišná výroba se vyplácí jen proto, že čerpá po miliony let akumulovanou sluneční energii, uloženou v půdě jako nafta a uhlí. Zatím se to zemědělským společnostem vyplácí, protože maso je výnosnější než nafta, při dlouhodobém využívání našich omezených energetických zdrojů je však zcela nesmyslné.

Živočišná výroba se jeví ve srovnání s rostlinnou výrobou jako nevýhodná, i pokud jde o spotřebu vody. Půl kilogramu masa si žádá padesátkrát tolik vody než přiměřené množství pšenice. *Newsweek* tento objem vody popsal, když uvedl, že „voda, kterou použijeme na získání dvou tisíc kilogramů hovězího, by zaplavila torpédoborec“. Nároky živočišné výroby odčerpávají rozsáhlé podzemní vodní zdroje, na nichž jsou závislá suchá území Ameriky, Austrálie a jiných zemí. V dobytkařských oblastech, které se rozprostírají od západního Texasu až k Nebrasce, ubývá například podzemní vody a vysychají studně, jak se na výrobu masa spotřebovává voda rozsáhlého podzemního jezera, známého jako Ogalallský vodojem, dalšího zdroje, který stejně jako nafta a uhlí vzniká miliony let.

Měli bychom se zmínit i o tom, co způsobuje živočišná výroba vodě, kterou neužívá. Statistické údaje Svazu britských vodáren uvá-

dějí, že v roce 1985 zavinily farmy více než 3 500 případů znečištění vody. Z toho roku uvedu alespoň jeden případ. Na prasečí farmě praskla nádrž a do řeky Perry se vylilo 250 000 litrů prasečích exkrementů a usmrtilo 111 000 ryb. Více než polovina žalob, podaných u vodohospodářských úřadů, se týkala vážného znečištění vody z farem. Není to nic překvapujícího, protože jen skromná drůbežárna s 60 000 ptáky vyprodukuje každý týden 82 tun výkalů a za stejnou dobu dají 2 000 vepřů 27 tun výkalů a 32 tun moči. Holandské farmy vyprodukují ročně 94 milionů tun hnoje, z toho se však 50 milionů tun vsákne do země. Tato částka by, jak bylo vypočítáno, naplnila nákladní vlak o délce 16 000 kilometrů z Amsterdamu až k nejzápadnějším břehům Kanady. Exkrementy se však neodvázejí, zůstávají rozházeny na zemi, znečišťují zásoby vody a hubí zbývající vegetaci v zemědělských oblastech Holandska. V USA produkují zvířata na farmách 2 miliardy tun výkalů ročně, asi desetkrát více než lidé, a polovina z toho pochází z průmyslově hospodařících zemědělských zařízení, kde se výkaly nevracejí podle zákonů přírody zpátky zemi. Jak jeden chovatel vepřů řekl: „Dokud nebude umělé hnojivo dražší než práce, mají pro mne výkaly malou cenu.“ A tak hnůj, který by měl regenerovat úrodnost půdy, znečišťuje naše potoky a řeky.

Největší ze všech pošetilostí, způsobených žádostivostí masa, bude však plundrování lesů. Přání pást zvířata je historicky dominantním motivem pro kácení lesů. A je tomu tak i dnes. V Kostarice, Kolumbii, Brazílii, v Malajsi, Thajsku a Indonésii se stále kácí deštné pralesy, aby se získaly pastviny pro dobytek. Maso z tohoto dobytka se však nedostává k chudým těchto zemí. Místo toho se prodává zámožným lidem ve velkých městech, nebo jde o vývoz. Za více než dvacet pět let byla už polovina středoamerických tropických deštných pralesů zničena, poněvč proto, aby mohlo být Severní Americe poskytováno hovězí maso. Snad 90 procent rostlinných a živočišných druhů na této planetě žije v tropech a mnohé z nich nebyly dosud vědecky zaznamenány. Bude-li mýcení lesů postupovat tímto tempem, dojde k jejich vyhubení. Navíc kácení lesů způsobuje erozi půdy, vzrůstající odtok vody vede k záplavám, zemědělci nemají dost dřeva na topení a snižují se vodní srážky.

Začínáme tyto lesy ztrácet právě ve chvíli, kdy poznáváme, jak životně důležité pro nás jsou. Od velkého sucha v Severní Americe v roce 1988 už mnoho lidí ví o ohrožení naší planety skleníkovým efektem, který vzniká hlavně nárůstem kysličníku uhličitého v atmosféře. Lesy zadržují velké množství uhlíku, odhaduje se, že přes současné kácení zadržují lesy stále čtyřnásobek uhlíku unikajícího každoročně do ovzduší spotřebou fosilních paliv. Ničením lesa se uhlík uvolňuje do ovzduší v podobě kysličníku uhličitého. Nový rostoucí les naopak kysličník uhličitý z ovzduší absorbuje. Ničením stávajících lesů bude skleníkový efekt narůstat. Naší jedinou nadějí, aby se zmírnil, je velkorysá znovuzalesňování kombinované s dalšími kroky, které omezí vznik kysličníku uhličitého. Neucínáme-li to, oteplování naší planety způsobí během příštích padesáti let velká sucha, další hynutí lesů z klimatických změn, vyhynutí nespočetných druhů živočichů i rostlin, nezpůsobitelných přizpůsobit se změnám životních podmínek, tání polárních ledovců, které zvýší hladinu moří a zatopí pobřežní města a nížiny. Stoupne-li hladina moře o jeden metr, zaplaví 15 procent Bangladéše a postihne 10 milionů lidí. Navíc ohrozí samotnou existenci některých národů žijících na nízko položených tichomořských ostrovech, jako jsou Maledivy, Tuvalu a Kiribati.

Lesy i maso zvířat soutěží spolu o stejnou půdu. Nezřízená touha bohatých národů po masu znamená, že zemědělská výroba může zničit to, co chtějí lidé uchovat udržením nebo znovuvyásazením lesů. A tak hrajeme kvůli hamburgerům doslova vabank o budoucnost naší planety.

Jak daleko bychom až měli jít? Důvod pro to, abychom se radikálně vypořádali se svými stravovacími návyky, je jasný. Opravdu bychom neměli jíst nic jiného než rostliny? Kam načrtnout přesnou dělicí čáru?

Zakreslit ji bývá vždycky těžké. Mohl bych předložit některé návrhy, ale čtenář by mohl shledat, že to, co tu říkám, je méně přesvědčivé než to, co jsem řekl předtím o případech mnohem jasnějších. Sami se musíte rozhodnout, kde si stanovíte svou dělicí čáru, a vaše rozhodnutí se nemusí krýt přesně s mým. To nevadí. Holohlavého muže rozeznáme od těch, kteří holohlaví nejsou, bez

přílišného rozhodování, kde je dělicí čára. Důležité je, abychom se shodovali v základních věcech.

Doufám, že každý, kdo dočetl až sem, si uvědomí morální nezbytnost odmítnutí kupovat nebo jíst maso nebo jiné živočišné výrobky od zvířat, která se chovají v podmínkách průmyslové živočišné velkovýroby. To je zcela jasné, absolutní minimum, které může přijmout každý, kdo je schopen dohlédnout dál — za svůj úzce sobecký zájem.

Podívejme se, co toto minimum zahrnuje. Znamená to, že nemůžeme-li si být jisti původem dále uvedených potravin, vyvarujeme se kuřat, krocanů, králíků a vepřového, telecího a hovězího masa a vajec. V současné době se to relativně nevztahuje na maso z některého chovu jehňat, ne však absolutně, a zdá se, že i tady to bude v budoucnu horší. Jak poznáte, zda pochází vaše hovězí maso z chovu v kotcích bez výběhu nebo z dobytka, který se pase na pastvinách vzniklých z vykáčených deštných pralesů, záleží na zemi, v níž žijete. Je možné získat tato masa i z přirozeného chovu, pokud však nežijete na venkově, dá to velkou námahu. Většina řezníků o způsobu, jak vyrůstala zvířata, jejichž maso prodávají, nic neví. V některých případech, jako u kuřat, už tradiční způsob chovu téměř vymizel a je takřka nemožné si dnes koupit kuře, které by předtím běhalo volně. Stejně je tomu s telecím masem — telata dnes nemohou být chována humánním způsobem. I maso označované jako „organické“ signalizuje spíše skutečnost, že zvířata nebyla krmena příměsí antibiotik, hormonů nebo jiných drog, což je ovšem pro ně malou útěchou, když jinak byla zbavena volného pohybu. Pokud jde o vejce, v mnoha zemích jsou dostupná z „volného chovu slepic“, i když je na většině území Spojených států těžké je získat.

Když už jste přestali jíst kuřata, vepřové, telecí a hovězí maso a vejce z drůbežáren, dalším krokem je přestat jíst maso ostatních hromadně požívaných ptáků a savců. Toto je už opravdu drobný doplňkový krok, protože jen velmi málo zvířat už není chováno průmyslovým způsobem. Lidem, kteří nemají žádnou zkušenost s tím, jak uspokojiví může být vegetariánská strava, se zdá velkou obětí přestat jíst maso. A proto jim říkám: „Zkuste to! Kupte si dobrou vegetariánskou kuchařku a zjistíte, že být vegetariánem nepředstavuje žádnou oběť.“ Důvodem pro tento druhý krok může být myšlenka,

že je nesprávné zabíjet ostatní tvory kvůli vlastním chutím, nebo to může být poznání, že zvířata nechovaná průmyslově trpí i jinak, jak jsme to mohli poznat v předchozí kapitole.

Čekají nás však další nesnadné otázky. Jak dalece totiž můžeme ve vývojové stupnici živočichů jít? Budeme jíst ryby? A co takhle garnáti? Nebo ústřice? Při hledání správné odpovědi musíme mít stále na mysli základní principy našeho přístupu k ostatním živočichům. Jak jsem uvedl v první kapitole, jedinou dělicí čarou je, kdy už nemůžeme přesně říci, že mají v přísném a nemetaforickém smyslu schopnost pociťovat bolest a zažívat uspokojení. Jestliže tvor trpí, nemůže tu být žádného normálního ospravedlnění pro to, abychom tuto bolest znevažovali nebo ji odmítali brát v úvahu jako bolest kterékoliv jiné bytosti. Platí to i naopak. Není-li nějaký tvor schopen pociťovat bolest nebo uspokojení, není třeba brát v tomto směru žádný ohled.

Otázka vyznačení této dělicí čáry je problémem správného rozhodnutí — nakolik dokážeme posoudit schopnost jednotlivého tvora pociťovat bolest. V dřívější diskusi o tom, jak se tato schopnost projevuje, jsem navrhl tyto ukazatele: schopnost se svíjet, naříkat, pokusy uniknout zdroji bolesti a podobnost nervového systému s naším. Postupujeme-li evoluční škálou směrem dolů, shledáme, že v obou uvedených směrech se síla důkazů o schopnosti pociťovat bolest zmenšuje. U ptáků a savců je tato schopnost zcela evidentní. Plazi a ryby se svým nervovým systémem v některých důležitých oblastech od savců liší, mají však stejné základní uspořádání ústředního nervového systému. I ryby a plazi umí projevit svou bolest. U většiny druhů jde i o projevy zvukové, i když je naše uši nejsou schopny slyšet. Například ryby vydávají vibrační zvuky a výzkumníci u nich objevili rozdílná „volání“ včetně zvuků označujících „poplach“ a „hněv“. Ryby vyjadřují také úzkost a strach, když je vyndáme z vody a necháme je sebou plácet v síti nebo na suché zemi, dokud neleknou. Jistě jen proto, že ryby nekřičí a nenaříkají tak, abychom je slyšeli, mohou někteří ctihodní lidé považovat za docela příjemné sedět si hezky u vody a trávit odpoledne pohazováním háčku, zatímco dříve chycené ryby vedle nich tiše umírají.

V roce 1976 uspořádala Britská královská společnost pro odstranění krutosti vůči zvířatům nezávislou panelovou diskusi o myslivosti a rybolovu. Předsedal jí lord Medway, známý zoolog, a zúčastnili

se jí i odborníci mimo Společnost. Diskuse se podrobně zabývala zkoumáním, zda ryby cítí bolest, a došla k nevyvratitelnému závěru, že pociťování bolesti je u ryb stejně silné jako u ostatních obratlovců. Lidé, kteří se zajímají spíše o to, co zvířatům působí bolest, než o jejich zabíjení, se mohou ptát: připustíme-li, že ryby *jsou schopny* pociťovat bolest, do jaké míry *trpí* v běžném komerčním rybolovu. Může se zdát, že ryby na rozdíl od ptáků a savců netrpí chovem: lidé je jen chytají a zabíjejí. Není to však pravda. Rybí farmy, ne nepodobné těm, kde se chová hovězí dobytek bez výběhu, se stávají rychle rostoucím odvětvím průmyslového chovu. Začalo to sladkovodními pstruhy, Norové však vyvinuli chov lososů v klecích v moři a této metody užívají mnohé další země pro chov jiných druhů mořských ryb. Možné problémy zdravého chovu na takovýchto farmách, jako prostorová stísněnost, popření stěhovavého pudu, stres během chovu a další, nebyly ještě prozkoumány. Ale i u ryb, které nejsou chovány po farmářsku, je smrt ulovením mnohem krutější než, řekněme, smrt kuřete, protože ryby jsou vytaženy na vzduch a pomalu umírají. Protože žábry jsou schopny získávat kyslík jen z vody a ne ze vzduchu, ryba vytažená z vody nemůže dýchat. Ryby, které jsou na prodej ve vašem supermarketu, zahynuly možná pomalým udušením. Mořská ryba, vytažená na hladinu v síti na tahači, umírala možná bolestivě na pozvolné snížení tlaku.

Pokud jde o ryby ulovené a ne chované na farmách, ekologické důvody proti pojidání zvířat chovaných intenzivními metodami se na ně nevztahují. Nemrháme ani obilím, ani sójovými boby, abychom jimi ryby v oceánu živili. Je tu však jiný argument proti komerčnímu chytání ryb, a tím je *nebezpečí rychlého odrybnění oceánu*. V posledních letech úlovky ryb opravdu dramaticky klesly. Druhy ryb, dříve hojně se vyskytující, jako slanečci v severní Evropě, sardinky v Kalifornii a tresky v Nové Anglii, tu dnes v důsledku komerčního odchytu málem vyhynuly. Moderní rybářské lodě protáhnou svými sítěmi moře systematicky až ode dna a chytí všechno, co jim přijde do cesty. Náhodně chycené druhy ryb, známé jako „plevel“, tvoří téměř polovinu úlovku. Jejich těla se házejí přes palubu. Protože síť zatahů se dostávají až na dříve nedotčené dno oceánu, ničí křehkou ekologii mořského dna. Stejně jako ostatní způsoby výroby živočišné potravy

je i rybolov náročný na pevná paliva a spotřebuje víc energie, než vyrobí. Síť používaná na průmyslový lov tuňáků zachytí každoročně i tisíce delfínů, stáhnou je do vody a utopí je. Vedle narušené ekologie oceánů způsobené tímto velkoodchytem ryb jsou tu i další neblahé důsledky pro lidi. Po celém světě se tak vytrácejí malé rybářské vesnice, odkázané na rybolov jako na svůj tradiční způsob obživy. Ať rybářské osady na západním irském pobřeží, nebo barmské a malajské rybářské vesnice, všude je to stejné. Rybářský velkopřůmysl bohatých národů se stal další formou nového rozdělení na chudé a bohaté.

A tak bychom se měli s ohledem jak na ryby, tak na lidi vystříhat požívání ryb. Ti, kdo jedí dál ryby, ale odmítají jíst ostatní živočichy, udělali velký krok od druhové nadřazenosti; ti však, kdo nejedí ani je, pokročili ještě víc.

Postupujeme-li od ryb dále k ostatním druhům živých tvorů, nemůžeme si už být jisti jejich schopností pociťovat bolest. Nervový systém korýšů — krabů, humrů, garnátů — se od našeho velice liší. Nicméně dr. John Baker, zoolog oxfordské univerzity a člen Královské společnosti, zjistil, že mají vysoce vyvinuté smyslové orgány, komplexní nervové systémy, nervové buňky velice podobné našim a že jejich reakce na jisté stimuly jsou bezprostřední a živé. Dr. Baker se proto domnívá, že například humři jsou schopni pociťovat bolest. Je si těžké jist, že běžný způsob jejich zabíjení, tj. ponořením do vařící vody, jim působí bolest až dvě minuty. Při dalších pokusech s jejich usmrcováním, o nichž se tvrdí, že jsou humánní — jako dát je do studené vody a pomalu je ohřívat, nebo je nechat v čerstvé vodě, dokud se nepřestanou hýbat — zjistil, že v obou případech se jejich zápas o život jen prodlužoval a vedl k zjevnému utrpení. Jestliže jsou korýši schopni pociťovat bolest, pak jim ji způsobují nejen metody jejich zabíjení, ale i to, jak jsou převáženi a jak se s nimi zachází na trzích. Aby zůstali čerství, bývají často baleni ještě za živa, natěsnáni jeden na druhého. I kdyby tu ještě zbylo místo pro nějaké pochyby o jejich schopnosti pociťovat bolest, skutečnost, že ji mohou pociťovat, spolu s nepotřebností je jíst nás vede k prostému ortelu: měli by bez pochyby dostat milost.

Ústřice, škeble, slávky jedlé, mušle a další patří mezi měkkýše a měkkýši jsou v podstatě velmi jednoduché organismy. (Je tu jedna

výjimka: chobotnice je také měkkýš, ale mnohem vyvinutější a patrně i mnohem senzitivnější než její vzdálení příbuzní). Pokud jde o ústřice, pochybnosti o jejich schopnosti cítit bolest jsou přípustitelné. V prvním vydání této knihy jsem navrhoval, abychom vedli zmiňovanou dělicí čáru mezi garnáty a ústřicemi. V souladu s tím jsem příležitostně jedl ústřice, mušle a někdy také škeble i poté, co jsem se stal vegetariánem. Ale zatímco člověk nemůže s určitostí říci, že tito živočichové cítí bolest, stejně tak může s malou určitostí říci, že bolest necítí. Nicméně, jestliže bolest cítí, jídlo z ústřic nebo mušlí by přinášelo bolest značnému počtu živočichů. Není tak těžké vyhnout se jejich používání, a tak si dnes myslím, že je lepší to udělat.

Dostali jsme se až na konec vývojové linie, pokud jde o živočichy, které normálně jíme. Zůstala nám už jen strava vegetariánská. Ta zahrnuje nicméně živočišné produkty jako vejce a mléko. Někteří lidé viní proto vegetariánství z nedůslednosti. „Vegetarián“ je podle nich slovo odvozené od stejného kořene jako „zelenina“ (angl. „vegetables“), a vegetariáni by měli proto jíst jen stravu rostlinného původu. Bereme-li je doslovně, je tato výtka historicky nepřesná. Pojem „vegetarián“ se začal obecněji užívat po vytvoření Vegetariánské společnosti v Anglii v roce 1947. Protože pravidla této společnosti dovolovala jíst vejce a mléko, užívalo se pojmu „vegetarián“ i pro ty, kteří jedli zmíněné živočišné produkty. Rozpoznáním tohoto lingvistického „*fait accompli*“ si začali lidé, kteří nejedí vedle masa ani vejce, mléko a mléčné výrobky, říkat „vegani“. Slovní označení však není důležité. Měli bychom se spíš zamyslet nad tím, je-li užívání těchto živočišných produktů morálně ospravedlnitelné. Tato otázka má své oprávnění, protože přiměřená výživa bez použití všech živočišných produktů je možná — což je skutečnost ne příliš známá, i když dnes už lidé vědí, že vegetariáni mohou žít dlouho a zdravě. V této kapitole se ještě k problémům výživy vrátím. Pro tuto chvíli docela stačí vědět, že se můžeme bez vajec a mléka obejít. Je však pro to nějaký důvod?

Viděli jsme již, že velkodrůbežárny jsou jednou z nejbezohlednějších forem moderního průmyslového chovu vykořisťujícího slepice — nutí je snášet co největší počet vajec při minimálních nákladech. Naše povinnost bojkotovat tento typ chovu je stejná jako bojkotovat průmyslový chov kuřat a vepřů. Jak je to však s vejci volně chovaných

slepice, pokud je dostaneme? Zde je už morálních námitek méně. Slepice chované tak, že se mohou volně popelit, žijí v pohodě. Proti jejich vejcům by nemuselo být námitek. A přece však jsou. Malé kohoutky bude nutno zabít už v líhních, stejně jako budou zabity samotné slepice, až přestanou nést. Je proto otázkou, zda vcelku pohodlný život slepic (spolu s přínosem, kterým budou pro nás vejce) vyváží dostatečně zabíjení jako součást systému. Odpověď jednotlivce bude záležet na jeho názoru na zabíjení, odhlédneme-li od působení bolesti. Další diskusi o relevantních filozofických problémech najdete v poslední kapitole této knihy. V souladu s uvedenými důvody nenamítám nic proti produkci vajec od slepic chovaných ve volném výběhu.

Mléko a mléčné výrobky jako sýr a jogurt přinášejí s sebou různé problémy. V třetí kapitole jsme viděli, že mlékárenská výroba působí krávám a telatům hned v několika ohledech bolest: nucené zabřeznutí, oddělení telat od matek, stále větší omezení pohybu na mnoha farmách, problémy související s krmením příliš tučnou pící, aby se zvyšovala dojivost, a v poslední době přibývá i další každodenní stres — injekce růstového hormonu.

Obejít se bez mléčných výrobků není žádný problém. V mnoha oblastech Asie a Afriky pijí jediné kojenci mateřské mléko. Mnoho dospělých není v těchto oblastech schopno strávit laktózu, kterou mléko obsahuje, takže po jeho požití onemocní. Číňané a Japonci vyrábějí obdobu mnoha našich mléčných produktů ze sójových bobů. Sójové mléko se dnes dostane i v mnoha západních zemích a zmrzlina z tofu je velmi oblíbená jako prostředek pro snížení tuku a cholesterolu. Ze sójových bobů se dnes vyrábějí i sýry, pomazánky a jogurt.

Vegani mají pravdu, když říkají, že bychom neměli jíst mléčné výrobky. Sami jsou praktickým živoucím důkazem zdravé stravy, která neobsahuje nic, co by pocházelo z vykořisťovaných zvířat. Současně je však třeba říci, že v dnešním světě druhové nadřazenosti není nijak snadné držet se přísně toho, co je morálně správné. Je rozumné a obhajitelné změnit svou výživu přiměřeným tempem, při kterém se cítíte dobře. I když jsou v podstatě všechny mléčné výrobky nahraditelné, v praxi západní společnosti je mnohem obtížnější opustit najednou jak maso, tak i mléčné výrobky, než zřít se jen masa. Dokud

nezačnete na potravinách číst údaje o jejich obsahu, neuvěříte, v kolika z nich jsou obsaženy mléčné výrobky. Problémem může být i obložený chlebiček s rajčaty, protože bývá obvykle pomazaný máslem nebo margarínem, obsahujícím syrovátku nebo odstředěné mléko. Zvířatům málo pomůže, vzdáme-li se masa a vajec z drůbežárny a nahradíme-li je prostě většími dávkami sýra. Na druhé straně je, ne-li ideální, alespoň rozumný a praktický, následující postup:

- nahradit maso rostlinnou stravou,
- průmyslově vyráběná vejce nahradit vejci od slepic s volným výběhem — pokud je dostaneme — jinak vejce nepoužívat,
- nahradit mléko a sýry sójovým mlékem, tofu nebo jinou rostlinnou stravou, necítit se však zavázán k úplnému odmítnutí všech poživatin obsahujících mléčné výrobky.

Je velice těžké odstranit druhovou nadřazenost ze všech stravovacích návyků najednou. Lidé, kteří se přidržují postupu, jaký jsem uvedl, se dostatečně jasně a veřejně přihlásili k hnutí proti vykořisťování zvířat. Jeho nejnaléhavějším úkolem je přesvědčit co nejvíce lidí, aby se k boji za svobodu pro zvířata odhodlali, aby se bojkot šířil a získal pozornost. Naše úctyhodné přání skončit ihned se všemi způsoby vykořisťování zvířat může vzbudit dojem, že ten, kdo se nevzdal požívání mléčných výrobků, není o nic lepší než ten, kdo jí dosud maso, a mnoho lidí to může odradit od toho, aby se vůbec něčeho zřekli, a vykořisťování zvířat bude pokračovat.

To jsou alespoň některé odpovědi na problémy, s kterými se mohou setkat lidé orientovaní druhově nenadřazeně, když si kladou otázku, co by měli jíst a co ne. Jak jsem již řekl na počátku této pasáže, mé poznámky nechtějí být ničím jiným než návrhy. Upřímní lidé orientovaní druhově nenadřazeně se klidně mohou mezi sebou neshodovat v podrobnostech. Pokud se shodují v základních věcech, nemělo by to narušit úsilí směřující k společnému cíli.

Mnoho lidí je ochotno připustit, že zásady vegetariánství jsou správné. Příliš často se však setkáváme s rozparem mezi teoretickým přesvědčením a účinným rozhodnutím změnit životní návyky. Tento rozpor nemohou překlenout knihy, musíme převést své přesvědčení do praxe, a to záleží nakonec na každém z nás. Pokusím se však na několika dalších stránkách tento rozpor překlenout. Mým cílem

je učinit přechod od nevegetariánské stravy k vegetariánské snazší a přijatelnější, takže se čtenáři nemusí zdát jen nepříjemnou povinností, ale může se na něj těšit spíše jako na novou a zajímavou kuchyni, plnou čerstvé potrawy a neobvyklých bezmasých jídel z Evropy, Číny a Středního východu, jídel tak rozmanitých, že se nám bude zdát naše dosavadní stále jen masitá strava západních kuchyní nudná a nevynalézavá. Radost z takové kuchyně navíc rozšíří i vědomí, že její dobrou chuť i výživné hodnoty nám dala přímo země, aniž by plýtvala tím, co nám sama poskytuje, a vyžadovala utrpení a smrt ostatních cítících živočichů.

Vegetariánství s sebou nese nový vztah k potravě, rostlinám i přírodě. Maso poskvřňuje naše jídlo. Ať to jakkoliv skrýváme, zůstává skutečností, že hlavní chod našeho jídla k nám přišel ze zkrvavených jatek. Pokud maso nezpracujeme a nezmrázíme, brzy se počíná rozkládat a je cítit. Po jídle zatěžuje naše žaludky, blokuje trávení, dokud je po pár dnech s námahou nevyloučíme. Jíme-li rostliny, dostává se jídlu jiné kvality. Bereme si z půdy potravu, která je pro nás připravena, a nemusíme s ní, když si ji bereme, zápasit. Bez masa, které otupuje naši chuť, zažíváme zvláštní potěšení z čerstvé zeleniny, kterou si bereme rovnou z půdy. Já osobně jsem si brzy poté, co jsem se stal vegetariánem, natolik oblíbil myšlenku nasbírat si sám svou každodenní potravu, že jsem překopal část své zahrady a začal jsem si tam pěstovat některé druhy vlastní zeleniny — něco, o čem jsem si nikdy předtím nemyslel, že bych někdy udělal. Někteří moji vegetariánští přátelé učinili totéž. A tak mě moje strava přiblížila, po vyloučení masa z jídelního lístku, rostlinám, půdě i střídání ročních období.

Také o vaření jsem se začal zajímat až potom, co jsem se stal vegetariánem. Ti, kteří si od dětství zvykli na běžné anglosaské menu, sestávající z masa a dvou druhů převažené zeleniny, a vypustili maso, získali prostor pro novou představivost. Když mluvím na veřejnosti o problémech diskutovaných v této knize, a posluchači se mě často ptají, co mohou jíst místo masa, bývá už ze způsobu otázky jasné, že tazatel si v duchu odmyslel ze svého talíře kotletu nebo hamburger a nechal tam bramborovou kaši a vařenou kapustu a neví si rady, co si tam přimyslet místo masa. Nanejvýš možná kopeček sójových bobů.

Jsou i lidé, kterým by takové jídlo chutnalo, avšak pro většinu z nich to znamená chuťově přehodnotit celou stravu, skládající se z kombinace ingrediencí, možná se salátem místo odsunutých potravin. Například dobrá čínská jídla jsou vynikající kombinací jedné nebo více ingrediencí s vysokým obsahem proteinů. Čínská vegetariánská kuchyně obsahuje tofu, ořechy, fazolové výhonky, houby nebo pšeničný lepek s čerstvou, lehce povařenou zeleninou a rýží. Indické jídlo karí s čočkou, bohatou na protein, podávané na hnědé rýži s čerstvými pokrájenými okurkami jako lehké jídlo je stejně postačující jako italské lasagne se salátem. Můžete si připravit špagety posypané „masovými knedlíčky“ z tofu. Další jednoduché jídlo by mohlo obsahovat celozrnného obilí a zeleninu. Většina lidí na západě jí velmi málo prosa, celozrnné pšenice nebo pohanky, ale tyto obilniny mohou být základními složkami jídel, a to je osvěžující změna. V prvním vydání této knihy jsem uvedl několik receptů a odkazů na vegetariánskou kuchyni, abych ulehčil čtenářům přechod k tehdy poněkud neobvyklé kuchyni. Za léta, která od té doby uplynula, vyšlo tolik vynikajících vegetariánských kuchařek, že dnes už není mojí pomoci v tomto směru třeba. Pro některé lidi je změna postoje k jídelnímu lístku zpočátku velmi obtížná. Navyknout si na jídla, kde hlavním chodem není maso, trvá nějaký čas, ale jakmile si zvyknete, najdete výběr tolika nových, velice zajímavých jídel, že se budete divit, jak pro vás mohlo být tak obtížné obejít se bez masité stravy.

Kromě pochyb o chutnosti jídel bývají lidé — uvažující o vegetariánství — většinou skeptičtí i v tom, zda je vegetariánská strava neošidí, pokud jde o výživnost. Tyto starosti jsou zcela bezpředmětné. V mnoha částech světa najdeme vegetariánské kultury, jejichž příslušníci jsou stejně zdraví (ne-li zdravější) jako nevegetariáni žijící ve stejných oblastech. Ortodoxní hinduisté jsou vegetariány už déle než dva tisíce let. Gándhímu, který byl vegetariánem po celý život, bylo téměř osmdesát, když jeho aktivní život ukončil výstřel vraha. V Británii, kde trvá oficiální vegetariánství už více než 140 let, jsou dnes už třetí a čtvrté generace vegetariánů. Mnoho významných vegetariánů, jako Leonardo da Vinci, Lev N. Tolstoj a G. B. Shaw, prožilo dlouhý a nesmírně tvůrčí život. Většina lidí, kteří se dožili mimořádně dlouhého věku, jedla málo masa, nebo ho nejedla vůbec.

Obyvatelé údolí Vilcabamba v Ekvádoru se často dožívají více než sta let a vědci tu objevili muže starého více než 123 a 142 let. Tito lidé jedli méně než 28 g masa týdně. Studie o Maďarech, kteří dosáhli sta let, dokazuje, že byli vesměs vegetariány. Že maso není potřebné pro fyzickou vytrvalost, ukazuje i dlouhý seznam úspěšných atletů, kteří je nejedí, včetně olympijského vítěze v běhu na dlouhé tratě Murraye Roseho, finského vytrvalce Paavoa Nurmiho, basketbalové hvězdy Billa Waltona, „železného muže“ triatlonistu Daveho Scotta a olympijského vítěze v překážkovém běhu na 400 m Edwina Mosese.

Mnoho vegetariánů uvádí, že se cítí svěžeji, zdravěji a radostněji, než když jedli maso. Potvrzují to další nové zprávy. V roce 1988 uvedla Zpráva hlavního hygienika Spojených států amerických, že na celkovém počtu smrtelně končících srdečních infarktů ve věkové skupině od 35 do 64 let se vegetariáni podílejí pouze 28 procenty. U starších vegetariánů je podíl smrtelných případů ještě nižší. Tatáž studie ukázala, že vegetariáni, kteří jedli vejce a mléčné výrobky, měli hladinu cholesterolu o 16 % nižší než ti, kteří jedli maso, a vegani měli hladinu cholesterolu nižší o 29 %. Zpráva doporučovala snížit spotřebu cholesterolu a tuků (zvláště tuků nasycených) a zvýšit spotřebu celozrnných jídel, cereálií, zeleniny (včetně sušených fazolí a hrachu) a ovoce. Doporučení snížit cholesterol a nasycené tuky je ve skutečnosti doporučením vystříhat se masa (snad kromě kuřat stažených z kůže), smetany a másla, kromě nízkotučných mléčných výrobků. Zpráva byla silně kritizována za to, že nebyla v tomto směru dost specifická — což byl ovšem důsledek úspěšného lobbování takových skupin jako Národního dobytkařského svazu a Mlékárenského spolku. Lobbování však neuspělo, pokud šlo o pokus neuvést ve zprávě souvislosti mezi rakovinou prsu a požíváním masa a dále mezi požíváním masa, zvláště pak hovězího, a rakovinou tlustého střeva. Také Americká kardiologická asociace už mnoho let doporučuje, aby Američané snížili spotřebu masa. Dietní návrhy pro zdravý a dlouhý život, jako Pritikinův plán a McDougallův plán, jsou buď převážně, nebo zcela vegetariánské.

Odborníci ve výživě už dlouho nediskutují o tom, je-li maso pro výživu podstatné. Shodují se v tom, že není. Mají-li dnes lidé běžně pochybnosti, že se bez masa neobejdou, vyvěrají tyto pochybnosti

z neznalosti. Největší neznalosti se týkají povahy proteinů. Běžně se nám říká, že proteiny jsou důležitým prvkem zdravé výživy a že maso je na ně bohaté. Oba výroky jsou pravdivé, ale jsou tu ještě dvě věci, o nichž se už hovoří méně často. První je, že průměrný Američan jí proteinů příliš mnoho. Příjem proteinů převyšuje u průměrného Američana potřebnou dávku, doporučenou Národní akademií věd, o 45 %. Jiné odhady uvádějí, že většina Američanů spotřebuje dvakrát až čtyřikrát více masa, než může tělo využít. Nadbytečný protein se nedá skladovat. Část ho vyjde ve výkalech a část tělo promění v uhlovodany, což je drahý způsob zvýšení příjmu uhlovodanů.

Je třeba znát i druhou skutečnost o proteinech, že totiž maso je jen jedním z velkého množství potravin, které protein obsahují. Kdysi se myslelo, že protein obsažený v maso je vyšší kvality, ale jen do té doby, kdy Výbor britské lékařské společnosti pro výživu uvedl, že:

je nepodstatné, zda byly nepostradatelné jednotky proteinu získány z rostlinné nebo živočišné potravy za předpokladu, že poskytují příslušnou směs jednotek ve formě schopné asimilace.

Novější výzkum pak tyto závěry jen potvrdil. Dnes víme, že výživná hodnota proteinu závisí na základních aminokyselinách, které obsahuje, protože ty rozhodují, kolik proteinu může tělo využít. Je pravda, že živočišné potraviny, zvláště pak vejce a mléko, mají velice dobře vyrovnanou skladbu aminokyselin, ale platí i to, že rostlinná strava, jako sójové boby a ořechy, rovněž obsahuje široký sortiment těchto živin. Navíc tím, že jíme současně různé druhy rostlinných proteinů, je docela snadné dát dohromady proteiny plně nahrazující proteiny živočišné. Tento princip se nazývá „proteinová komplementarita“, ale pro její uplatnění toho nemusíme o výživnosti potravin moc znát. Sedlák, který jí fazole nebo hrách s rýží nebo cereáliemi, uskutečňuje proteinovou komplementaritu v praxi. Stejně tak jako matka, která dává svému dítěti chléb s máslem z burských oříšků nebo celozrnný pšeničný chléb — kombinaci burských oříšků a pšenice, z nichž oba obsahují protein. Různé formy proteinu v různých potravinách se dají vzájemně kombinovat takovým způsobem, že tělo

získává více proteinu, než když je jíme zvlášť. I bez komplementarity obsahuje většina rostlinné stravy, kterou jíme, — nejen burské oříšky, hrách a fazole, ale i pšenice, rýže a brambory — dostatek proteinu, aby poskytla tělu jeho potřebné množství. Jestliže se vyhneme přeslazeným potravinám, obsahujícím jen cukr a tuky a nic víc, jedinou cestou, jak přijmeme dostatek proteinu, je držet dietu, která má nedostačující počet kalorií.

Protein sice není jedinou živinou obsaženou v maso, avšak i ostatní živiny snadno získáme z vegetariánské výživy bez zvláštního úsilí. Pouze vegani, kteří nepožívají živočišné produkty vůbec, si musejí na skladbu své výživy dávat zvláštní pozor. Je jen jediná nezbytná živina, kterou normálně z rostlinných zdrojů nezískáme, a to je vitamin B 12, který je obsažen ve vejcích a mléku a není hotově asimilovatelný v rostlinné stravě. Dá se však získat z mořských řas, jako jsou chaluhy, nebo ze sójové omáčky, vyráběné tradiční japonskou fermentační metodou, nebo v tempe, fermentovaném produktu sójových bobů, který jedí domorodci v některých částech Asie (dnes je možné ho dostat už i ve zvláštních obchodech na západě). Vylučují ho také mikroorganismy v našich střevech. Dokazují to studie veganů, kteří po léta nebrali žádný zvláštní zdroj vitamínu B 12, a přesto byl jejich krevní obraz, pokud jde o tento vitamin, zcela normální. Abychom si byli jisti, že nám nechybí, je jednoduché a levné brát tablety obsahující B 12, získané z bakterií vypěstovaných na rostlinné stravě. Studie o dětech z veganských rodin ukazují, že se vyvíjejí normálně, když ve stravě přijímají B 12 takto dodatečně, a nemusejí po odstavení jíst živočišné produkty.

Pokusil jsem se v této kapitole vyvrátit nejběžnější pochyby, s kterými se setkáváme u lidí, kteří se rozhodují, zda se stát vegetariány. Některé lidi však vedou k váhání ještě jiné důvody. Například obavy, že je budou přátelé považovat za blázný. Když jsme začali s mojí ženou uvažovat o tom, že se staneme vegetariány, dlouho jsme o tom spolu debatovali. Strachovali jsme se, že můžeme přijít o své nevegetariánské přátele, protože nikdo z našich dlouholetých přátel tehdy vegetariánem nebyl. To, že jsme se stali vegetariány oba, nám naše rozhodnutí usnadnilo, ale i pokud jde o naše přátele, obávali jsme se zbytečně. Vysvětlili jsme jim své rozhodnutí a oni poznali, že naše důvody jsou

OSVOBOZENÍ ZVÍŘAT

opodstatněné. Ze všech se sice nestali vegetariáni, ale nepřestali být proto ani našimi přáteli. Myslím, že je dokonce těšilo, když nás mohli pozvat na oběd a ukázat nám, jak dobře umějí vařit bez masa. Je samozřejmě možné, že se setkáte s lidmi, kteří vás budou považovat za blázný. Dnes je to už méně pravděpodobné než ještě před několika lety, protože vegetariánů přibylo. Stane-li se vám to, uvědomte si, že jste v dobré společnosti. Všichni velcí reformátoři — kteří jako první odsuzovali otrokářství, nacionalistické války a vykořisťování dětské práce čtrnáctihodinovou pracovní dobou v továrnách v době průmyslové revoluce — byli označováni za blázný především těmi, kteří měli na zlu, proti němuž stáli, sami zájem.