

WENDY E. COOK

OTÁZKA VEGETARIÁNSTVÍ

Nigel Slater, autor statí o jídle, pro kuchařskou přílohu deníku *Observer* z prosince 2001 řekl:

Ačkoli jsem to neplánoval, bude letos pět ze sedmi lidí u mého vánočního stolu vegetariány. Zkrátka se to tak stalo. Samozřejmě, že budou v dobrých rukou. Vědí, že sám tuším, že vegetariánská dieta je pro dlouhodobou budoucnost naší planety tím nejlepším řešením. Na letošní hostinu se těším více než kdykoli předtím. A navíc nebudu letos muset svádět boj s ptákem o velikosti Švýcarska!

Vegetariánská Společnost uvádí, že v současné době ve Spojeném Království žijí nejméně čtyři miliony vegetariánů a toto číslo stále roste. Od roku 1990 se počet vegetariánů zdvojnásobil. Většina z nich jsou takzvaní laktoovo vegetariáni (ti jedí takřka vše kromě masa), a mnohem menší procento tvoří vegani, kteří nekonzumují žádné živočišné produkty (ani med). V důsledku několika skandálů kolem hovězího masa se mnoho lidí vzdalo červeného masa, nadále však konzumují kuřata a ryby. Existují i pescetariáni, kteří jedí ryby, ale jiné maso ne.

K nějakému posunu v povědomí lidí ohledně vlastní stravy evidentně došlo. Motivů pro volbu vegetariánské diety může být několik: etická stránka a soucit se zvířaty; duchovní disciplína; ohleduplnost vůči životnímu prostředí; důvody finanční i zdravotní. Budu se tu věnovat několika z těchto otázek, z nichž spolu mnohé souvisí. Záleží na tom, z jakého úhlu se díváme.

My na Západě si musíme uvědomit, že co se týče udržitelné budoucnosti naší planety, stojíme na křižovatce. Vezmeme-li v úvahu historické pozadí výživy, je zřejmé, že způsob, kterým se stravujeme, bude mít nepochybně dopad na naše vědomí i životní prostředí. Cítím, že jako stoupenci rozchazovačného a extravagantního životního stylu máme obzvláštní zodpovědnost za zvrácení trendů, které k tomuto křehkému stavu vedou. Na rozdíl od mnoha jiných lidí ve světě máme možnost volby. Chtěla bych hned na začátku vyjasnit, že se nepokouším obrátit čtenáře na vegetariánství (osobně upřednostňuji „zlatou střední cestu“).

Mým záměrem tu je nastínit rozmanitá hlediska včetně těch, která se odvíjejí od Steinerovy práce.

Podpora vegetariánství přichází z mnoha zdrojů, tradic a od mnoha jedinců. Během svých studií v Cambridge jsem prostřednictvím přátel vyznávajících džinismus objevila, že si dokonce celé kultury osvojily vegetariánství z náboženských, etických či zdravotních důvodů. Do tohoto okruhu patřili stoupenci džinismu (větev hindské víry, která je obzvláště citlivá k posvátnosti života, včetně hmyzu), mnoho buddhistů, pythagorejci, esejci, albigenští, adventisté sedmého dne a zoroastriáni. Pro tyto kultury byl život vším a jídlo bylo božským darem. Jídlo považovali zároveň za lék, a pokud se užívalo moudře, pak bylo skvělým prostředkem k udržení zdraví. Mezi nejznámějšími vegetariány minulosti byli například Platón, Dógenés, Ovidius, Vergilius, Plútarchos, Leonardo da Vinci, Benjamin Franklin, Gándhí, Albert Schweitzer, George Bernard Shaw, Percy Bysshe Shelley a reformátoři stravy Dr. John Harvey Kellogg (adventista sedmého dne) i Dr. Bircher Benner.

Pro přívržence pythagorejského systému v italském Krotónu bylo vegetariánství stěžejní součástí způsobu života. Někteří lidé dokonce považují Pýthagora, který je všeobecně znám především pro svůj matematický systém, za „otce vegetariánství“.



Můj přítel Derek s košíky bio dynamických plodin

Ó mí bližní, neznečišťujte svá těla hříšnými jídly. Máme kukuřici, máme jablka, pod jejichž vahou se ohýbají větve, a máme vinnou révu bohatě obalenou hrozny. Máme byliny oplývající sladkou chutí, a zeleninu, kterou lze na ohni povařit do měkká. Dokonce vám není odpíráno ani mléko či po tymiánu a mateřídoušce vonící med. Zem vám nabízí bohaté hody, jejichž součástí není jakékoli krveprolití ani masakr...⁷⁰

Požívání fazolí bylo zapovězeno - nikoli ze zjevných důvodů, kterých bychom se mohli dobrat, ale proto, že jejich trávení narušuje kreativní vnímání čísel. Rovněž se předpokládalo, že mají mystickou spojitost s pramenem světských a nečistých tužeb.⁷¹ (Viz také kap. 11 o luštěninách.)

Vzpomeňte si na védské dělení jídel do tří kategorií - *sattvické*, *radžasické* a *tamasické* (viz str. 31). Co se týče *sattvické* stravy, podíl zásad/kyselin je 70/30. V *radžasické* je tento podíl 50/50 a v *tamasické* převládají kyseliny.

Dnes většina upravovaných či synteticky vyráběných potravin spadá do *tamasické* kategorie. Stejně tak sem patří jídla, která obsahují chemikálie, konzervační látky, pesticidy, stabilizátory, umělá barviva a sladidla. Většina rychlého občerstvení, které je v dnešní době tolik oblíbené, je tedy rovněž *tamasická*. Tyto potraviny ovlivňují mysl i tělo a navíc mají tendenci dráždit nervový systém.

Védský systém je prastarý, moudrý a jednoduchý; dle mého názoru není v rozporu s názory Rudolfa Steinera a vlastně ani s žádnou jinou moudrou filozofií stravování. Chceme-li doopravdy vést vyvážený, harmonický život založený na vnitřní i vnější práci, který neničí životní prostředí, budeme si jídlo vybírat spíše podle *sattvických* principů. Jestliže chceme prospívat v konkurenčním světě byznysu nebo pokud vykonáváme těžkou fyzickou práci, můžeme zvolit stravu *radžasickou* anebo něco mezi ní a *sattvickou*.

Kdo by si ale vědomě vybral *tamasickou* stravu? A přitom jí propadly miliony a další jí propadají, jakmile mají dost peněz na to, aby si mohli vybírat. Těžko se chápe, že tato situace nastává i vědomou volbou. Jsme společností návykovou - odkud ale všechny tyto naše závislosti pramení? Zdá se, že procházíme „krizí smyslu“. Především mladí lidé podléhají módním trendům a reklamě prosazující určitý životní styl, jehož důležitou součástí je právě jídlo. Jak můžeme v dnešní kultuře najít rozumná vodítka k náležitému a kvalitnímu stravování, když jsme vystaveni tolika protichůdným informacím?

⁷⁰ Citováno v Janet Barkas, *The Vegetable Passion*, Camelot Press, 1975, str. 50.

⁷¹ Tamtéž.

Lidský chrup

Podíváme-li se na uspořádání lidského chrupu a trávicího traktu, zjistíme, že jsou jakýmsi přechodem mezi býložravými a masožravými tvory. Mají ovšem svébytný charakter, jenž člověku umožňuje být všežravcem. Když se Rudolf Steiner vyjadřoval k tomu, že lidská střeva jsou příliš krátká na čistě rostlinnou stravu, prohlásil, že je to sice pravda, ale nikoli důkaz o nemožnosti transformace, ačkoli by mohla trvat i mnoho generací.

Čtvrtinu z celkem 32 zubů tvoří řezáky uzpůsobené na rozřezávání a dělení potravy, především zeleniny a ovoce. Špičáky tvoří osminu všech zubů a jsou nejlepší na maso. Zbylých pět osmin zubů jsou moláry (z Latinského *moiere* „mlít“), tedy třenové zuby a stoličky. V makrobiotickém systému⁷² je tento poměr funkcí k množství zubů využíván jako vodítko k sestavování jídelníčku, který se skládá z obilovin, zeleniny, luštěnin a malého množství živočišných produktů, pokud jsou potřeba. Všimla jsem si, že mnohá tradiční jídla „z jednoho hrnce“, například paella, kuskus, polenta nebo ragú, v podstatě tyto poměry dodržují. Jsou vyvážená, výživná, chutná a uspokojivá. Při náležitě přípravě se v nich zračí moudrost i umění tradičních kuchařů.

Rozdělení vegetariánů

Nejběžnější je laktoovo vegetariánství, přestože se vyskytují námitky, že tato dieta vlastně není skutečně vegetariánská. Zahrnuje mléko, mléčné výrobky i vejce, a tak poskytuje širokou paletu potravin. (V kap. 12 o mléce uvidíme Steinerův názor, že mléko je spíše látka „rostlinná“ než živočišná, neboť se tvoří na periferii zvířete a nepřichází do kontaktu s krví.) Pro vegetariány je důležitá pestrost stravy a zároveň je záhodno co nejvíce ctít roční období i lokální zdroje. Nejdůležitější je kvalita, ale tomuto ožehavému tématu se budu věnovat později.

Být veganem vyžaduje mnoho vůle a rozsáhlé znalosti o výživě, aby nedošlo k deficitu živin v těle. Myslím, že veganství funguje nejlépe v oblasti středomořského klimatu, kde jsou zelenina, ovoce, oříšky a olivový olej prosycené slun-

⁷² Makrobiotika - makro = velký, bio = život, tudíž „rozsáhlý či dlouhý život“. Vychází z tradičního zenového mnišského způsobu života a stravování založeném na obilovinách a zelenině. Pracuje s dynamikou sil jin a jang, aby dosáhla rovnováhy a harmonie.

cem; podrobnější rozbor veganství ovšem přesahuje záměry této knihy. Podporu potřebují ti, kteří přecházejí z masné stravy na stravu založenou především na ovoci, obilovinách, zelenině a mléčných výrobcích.

Steinerův pohled

Rudolf Steiner vděčil za svou energii vegetariánské stravě: „Já sám jsem si vědom, že bez vegetariánské výživy bych nebyl schopen zvládnout všechny ty namáhavé činnosti posledních 24 let.“⁷³

Živočišné proteiny se liší podle druhu zvířete. Stavebně mají blíže lidské tkáni, zatímco rostliny jsou mnohem vzdálenější a minerály ještě více. Rudolf Steiner zdůrazňuje, že výživa by měla představovat náležitou výzvu pro náš metabolismus, který je schopen transformovat a přestavovat látky prostřednictvím katabolických (rozkladných) a anabolických (stavebních) procesů. Lidský metabolismus dokáže transformovat rostlinný materiál na lidskou tkáň - což je něco, o čem nejsme zvyklí vůbec přemýšlet.

V lidské trávicí soustavě dochází k biologické transmutaci, životně důležité aktivitě, která ukazuje, jak prostřednictvím vyšších struktur dochází v živé hmotě k transformaci nižších a jednodušších úrovní. Zvířata a rostliny dokáží proměňovat jeden element na jiný. Kameny se skutečně stávají chlebem!

To, co rostlina dělá ve sféře života (éterična), dělá zvíře ve sféře vnímání (astrálna). Tento svět vnitřní zkušenosti zahrnuje nejasné vědomí žízal, krátkozrakou zasněnost přežvykujících krav i plachost jelena. Rostliny ožívují látky ze světa minerálů a transformují sluneční světlo do živého škrobu; zvířata pak dávají živým rostlinám duši. Veškeré tyto látky musí být přestavěny a reformovány. Není to jen chlorofylová zeleň, ale sám život (z éterického pohledu), co se zde obětuje vyšší síle - duši zvířete, je to právě duše, která transformuje živé substance z říše rostlin do těla s individuálním vědomím.

Když člověk požije živočišnou bílkovinu, musí ji rozložit na aminokyseliny, močovinu a glukózu. Nicméně „kosmické obrazy“, které se mu přitom odhalují, se značně liší od těch, které vyvstávají při požívání rostlin. Zvíře vstřebalo informaci, kterou nesla rostlina. My jsme potom konfrontováni s informací o stavbě těla schopného manifestace zvířecí duše, která se projevuje v chování a instinktech. Je taková informace užitečná při vystavování našeho lidského

⁷³ Rudolf Steiner, *Nutrition and Health: Lectures to the Workmen*, Anthroposophic Press, NY, 1987.

těla? Pokud jsou naše těla nástrojem instinktů a zděděného chování, pak ano, může být; pokud si ovšem přejeme vyladit tento nástroj k vnímání pro duševní/ duchovní práci, jež vyžaduje tu nejjemnější konfiguraci nervových tkání, mohla by být spíše zátěží. Vystává tedy otázka, jak může požívání masa ovlivnit lidské vědomí a metabolismus.

Lovci jako například američtí Indiáni jedli zvířecí maso a udržovali si tak zdraví a ostražitost na vyšší úrovni, než jakou vidíme u naší sedavé společnosti. Tito lovci měli úctu ke zvířatům, která lovili, a při požívání masa si uvědomovali, že dochází k transformaci zvířete do vyšší úrovně existence. Takto fungoval jakýsi pakt mezi lovcem a kořistí. Lovci si brali jen tolik, kolik potřebovali. Nicméně lov a následné požívání zvířat, která se pásala v přírodě, nelze srovnávat s konzumací masa komerčně chovaných a porážených zvířat. Kdo se stravuje převážně masitě, aniž by lovil a zabíjel svou kořist nebo fyzicky pracoval, často trpí nahromaděnou potlačenou agresí. Jeden antropolog tvrdil, že náchylnost k neustálému válčení se v prehistorické Evropě objevila až v době, kdy se na venkově začal běžně chovat dobytek.⁷⁴

Hérodotos si všiml obdobného jevu:

Existují mezi námi taci, kteří proti sobě vedou války. Navazují kontakt skrze vztek, antipatie a smyslové vášně. Čerpají tyto aspekty z živočišné stravy. Rozvinuli v sobě ovšem také statečnost, odvahu a smělost. Jiné kultury, jež se zabývají spíše duchovními otázkami, žijí obvykle převážně z rostlinné výživy.⁷⁵

Rudolf Steiner rovněž říká, že podíváme-li se na fyzické procesy vyplývající z požívání masa,

[...] zjistíme, že červené krvinky jsou tmavší a těžší a krev má větší tendenci se srážet. Snadněji se tvoří fosfáty a soli; na převážně rostlinné stravě je rychlost sedimentace červených krvinek mnohem nižší. Propojení se světem rostlin člověka vnitřně posiluje. Maso přináší něco, co se v těle člověka postupně stává jakousi „cizí substancí“ a uvnitř člověka jde svou vlastní cestou. Nervový systém takto ovlivňovaný zvenčí se může stát náchylným na různé nervové choroby. V jistém smyslu tedy „člověk je tím, co jí“.⁷⁶

Dieta obsahující přemíru masných produktů se také podílí na ukládání močových kyselin, které se při nadbytku v tkáních stávají toxickými, a to přede-

⁷⁴ Janet Barkas, *The Vegetable Passion*, Camelot, 1975.

⁷⁵ Citováno v Gerhard Schmidt, *The Dynamics of Nutrition*, Biodynamic Literature, USA, 1980, str. 141

⁷⁶ Citováno v K. Castellitz a B. Saunders-Davies, *Nutrition and Stimulants, Lectures and Ex-tracts from Rudolf Steiner*, Biodynamic Literature, USA, 1997, str. 136.

vším v kloubech. Dna - kterou toto ukládání vyvolává - byla kdysi považována za nemoc bohatých a lenivých lidí, ale stále se vyskytuje. Nadměrné množství kyseliny močové může přispívat také k artritidě. Požití půl kila masa zanechá v těle dvakrát více kyseliny močové, než kolik jí je za den schopno vyloučit.⁷⁷ Zpočátku má kyselina močová na člověka stimulující účinek, neboť její složení je podobné struktuře kofeinu. Má také nízký obsah kyslíku.

V roce 1923 přišel Rudolf Steiner s myšlenkou, jež vyústila v předpověď BSE:

Soli kyseliny močové mají své specifické sklony. Tíhnou k nervovému systému a mozku, a kdyby krávy jedly maso, ukládalo by se v nich obrovské množství solí kyseliny močové; ukládaly by se v mozku a taková kráva by se stala nepřičetnou. Kdybychom mohli učinit experiment, při němž bychom z ničeho nic krmili stádo krav holubicemi, výsledkem by bylo šílené stádo. Tak by to dopadlo: navzdory jemnosti hrdliček by krávy zešilely.⁷⁸

Naproti tomu rostlinný materiál zanechává lidský nervový systém prostý těchto cizích astrálních produktů ze zvířat, jejichž tkáň a krev nesou otisky jejich vnímání a cítění. Nervový systém vystavený především na rostlinných substancích umožňuje člověku být mnohem citlivější vůči křehkým duchovním impresím a zároveň si uvědomovat širší propojenost všech věcí. Steiner cítil, že „rostlinné jídlo bude v lidské výživě zaujímat stále větší prostor“.⁷⁹

Profesor Erwin Schrodinger, držitel Nobelovy ceny za fyziku, položil otázku: „Co to je za drahocennost v našem jídle, která nás chrání před smrtí? Udržujeme svou řádnou stavbu odebráním řádu z okolního prostředí“.⁸⁰ Jinými slovy, známka živého organismu - řád a regulace - může být uskutečněna pouze řádem samotným, což naznačuje, jak zásadní je kvalita jídla.

Kvalita potravin

Nyní se můžeme přesunout k otázce kvality potravin, především rostlinných, neboť právě v této oblasti existuje velká rozmanitost. Podle mého názoru je pro ty, kdo se rozhodnou pro převážně rostlinnou výživu, nesmírně důležité vy-

⁷⁷ Citováno v Gabriel Cousins, *Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet*, Cassandra Press, 1986.

⁷⁸ Rudolf Steiner. *Nutrition and Health*.

⁷⁹ Citováno v K. Castellitz a B. Saunders-Davies. *Nutrition and Stimulants*. 1990. str. 136.

⁸⁰ Citováno v Gerhard Schmidt, *The Dynamics of Nutrition*, str. 133.

hledávat skutečně čerstvě sklizené a pečlivě vypěstované organické či biodynamické plodiny. Mnozí vegetariáni dnes používají různé minerální doplňky neboť jim konvenčně vypěstované produkty neposkytují dostatek živin. Vstřebávání těchto chybějících živin ve formě vytržených z přirozeného kontextu je ovšem problematické, i když jsou chelátované (viz kap. 15 o minerálech). Zaplavíme-li si organismus minerály přijímanými mimo jídlo, neznamená to, že je tělo absorbuje.

S výživou souvisí proces asimilace jednotlivých úrovní energie do těla. Čím vyšší a jemnější energie, tím blíže jsou té sluneční. Rytmus a řád jsou obvykle charakteristickými znaky zdravě a přirozeně rostlých rostlin, nositelek transformovaného slunečního svitu, a výživa z nich má schopnost působit proti entropii a silám smrti. To nám poskytuje zřetelné vodítko, kde najdeme tu nejvyšší kvalitu.

Kde lze tyto vyšší síly hledat?

Z tělesných [a rostlinných] substancí mají specifický vztah ke světlu cukry (ve formě škrobu) a bílkoviny. Tyto látky jsou opticky aktivní. [...] Stejně jako živé substance mohou vznikat jediné z živého těla, tak i opticky aktivní substance může být tvořena pouze další takovou substancí.⁸¹

Tento proces je zodpovědný za fakt, že světlo v látce může být „životem“; což také znamená, že „živé tělo“ je „tělem světla“. Rudolf Steiner zastával následující myšlenku:

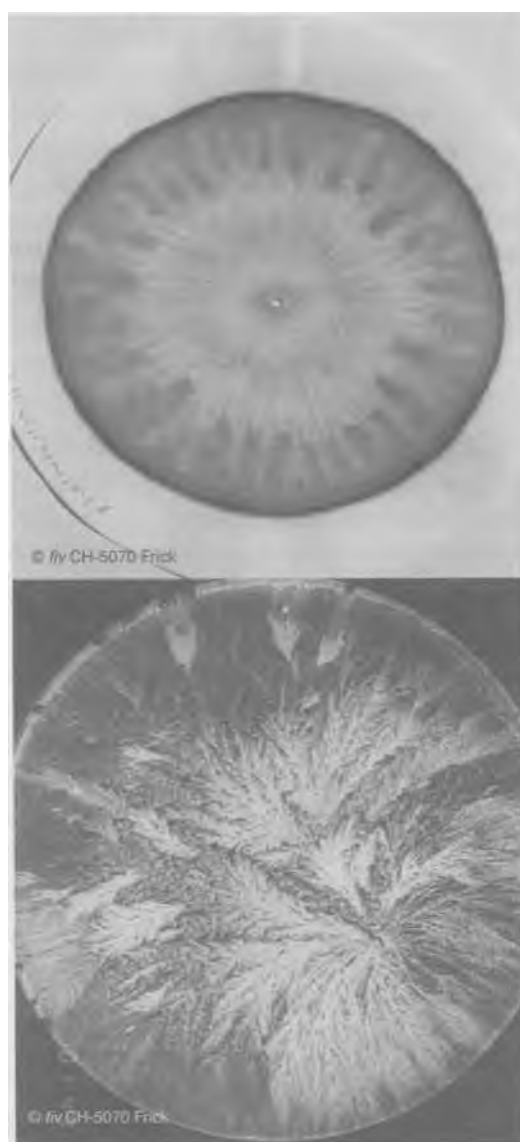
Sluneční světlo má za úkol stimulovat éterické tělo proto, aby mohl z anorganických látek vzejít organismus rostliny. [...] Vnitřní světlo [astrální tělo] spouští částečné destruktivní procesy, díky nimž je umožněna existence vědomí a vnitřní duše.⁸²

V dnešní době se debatuje o tom, zda je organické jídlo zdravější. V zájmu potravinového průmyslu je, aby lidé věřili, že rozdíl není prokazatelný. Většina dobrých kuchařů ovšem žádné vědecké důkazy nepotřebuje, moc dobře totiž vědí, jak zásadní roli hraje vůně jídla (která do značné míry ovlivňuje chuť), textura, poměr váhy k velikosti a barva - to vše jsou indikátory vitality ovoce, zeleniny či bylinek. Zkušený kuchař si po letech vytrénuje smyslové vnímání těchto kvalit; nepotřebuje znát chemické složení té či oné potraviny. Ty jsou ostatně pouhou částí z celého obrazu. Potravinoví chemici jim ale věnují ohromné množství času i energie. Pomohlo by také poctivější označování původu potravin.

81 Friedrich Husemann, editoval a revidoval Otto Wolf, *The Anthroposophical Approach to Medicine*, Anthroposophical Press, Vol 1, 1982, str. 296.

82 Z přednášky Rudolfa Steinera datované 17. prosince 1908. Citováno v K. Castellitz a B. Saunders-Davies (viz výše).

Ilustrace vitality rostlin: citlivý proces krystalizace vyvinutý dr. Pfeifferem ukazuje vitalitu rostlin; (náboře) krystalizace chloridu mědi; (dole) kruhový cbromatogram



V rámci bio dynamického systému se zkoumají možné způsoby toho, jak dokládat vitalitu jídla i vody⁸⁵. Na těchto obrázcích jsou patrné pravidelné a integrované struktury u organicky a biodynamicky pěstovaných rostlin, zatímco ty konvenčně pěstované vykazují ve své stavbě deformace, me-

⁸⁵ Ursula Balzer-Graf: "Quality Research with Picture-Forming Methods," článek z kolokvia IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements) nazvaného "Quality Control and Communication for the Organic Market", 1999. (Dr. Balzer-Graf je zakladatelkou The Vital Quality Research Institute ve švýcarském Fricku.)

zery ve stavbě a volné prostory, do nichž se dostává voda, což způsobuje oslabení buněčné struktury a jádra. V porovnání s biodynamickými a organickými produkty mají obecně mnohem nižší kvalitu.

Německý fyzik Popp věří, že je nemožné měřit energie nezbytné pro udržování životních procesů pomocí konvenčních prostředků.⁸⁴ Ukázal, že potraviny nejvyšší kvality vykazují na rozdíl od potravin průměrné kvality se stejnou kalorickou hodnotou také nejvyšší přenos fotonů. (Fotony jsou během fotosyntézy uchovávány v DNA a živé buňky je postupně přenášejí.) Jeho dílo rovněž osvětluje esenciální povahu vitamínů a minerálů.

Současný výzkum Dr. Poppa ukazuje na až 98% rozdíl v nízkourovňové luminiscenci u rostlinných potravin z biologických farem oproti konvenční produkci. Další metoda testování kvality se soustředila na skladování a ukázala postupnou ztrátu živin během uskladnění.

Kapaliny obsažené v živých materiálech rovněž vykazují nezanedbatelné rozdíly. Voda má mnoho významných vlastností. Správně pěstované rostliny obsahují „vodu strukturovanou“, která je dynamická a obsahuje rovnoměrně rozpuštěné specifické minerály, stejně jako naše tělo obsahuje tekutiny krystalových kvalit. Ve své základní (platónské) formě čtyřtětenu obsahuje molekula vody potenciální formy všech krystalů. Voda může přivést všechny možné formy iontů do krystalického stavu a držet je v roztoku. A co více, čím strukturovanější je voda, tím vyšší koncentraci iontů je schopna držet. Mezi nejdůležitější iontové roztoky patří rozpuštěné buněčné soli.⁸⁵

Rostliny v sobě udržují křehké energie, které je dnes možné měřit. Můžeme si ale také vyvinout vlastní citlivost na tuto úroveň energetické aktivity a rozeznávat ji, když si vybíráme potraviny. Čím jsme při výběru jídla uvědomělejší, tím spíše nás bude přitahovat to nejlepší.

Otázka porážky

Dr. Marthe Kiley-Worthington⁸⁶ se ptá:

Je vůbec přijatelné zvířata porážet, i kdyby jim podmínky při přepravě ani

⁸⁴ Schrodinger (1945), Popp (1989), vědecké články; citovala Angelika Meier-Ploeger ve *Food Quality Concepts and Methodology*, ve výstupech z kolokvia pořádaného Elm Farm Research Centre spolu s University of Kessel, 1993.

⁸⁵ Gabriel Cousins, *Spirituál Nutrition and the Rainbow Diet*, Cassandra Press, 1986.

⁸⁶ Marthe Kiley-Worthington, *Eco-Agriculture, Food First Farming*, Souvenir Press, 1988.

na jatkách nezpůsobovaly žádné strádání či bolest? Hlavním problémem při prosazování myšlenky, že zabíjet zvířata pro potravu správné není, jsou důsledky.

Co by se stalo, kdyby zvířata nebyla porážena?

- Zakrátko by byl jejich počet neudržitelný V důsledku toho bychom se jich postupně zbavili.

- Byla by kolem nás vůbec nějaká zvířata? Nevytvořili bychom (jak se obávám) totálně antropocentrický svět s několika málo drahocennými rezervacemi, kam bychom mohli chodit si „prohlížet“ přírodu, jako chodíme do Tate Gallery, a kde bychom stáli fronty na lístky?

- Jak bychom bez zvířat naplňovali jejich role v ekosystémech farem? Zvířata využívají plochy nevhodné k obdělávání a jejich mrva postupně obohacuje celý systém.

- Ztratili bychom nepředstavitelně mnoho. Kdyby kolem nás nebyla žádná zvířata, nemohli bychom se těšit ze setkání s odlišně vnímajícími tvory.

Dr. Kiley-Worthington podotýká, že i kdybychom měli zvířata pouze pro mléko, vlnu, energii či jakékoli jiné využití bez toho, abychom jim způsobovali bolest či smrt, stejně bychom byli nuceni některé z nich utratit. Například chceme-li mléko, musíme mít každý rok mládě. Co dělat s nadbytečnými samci? Kdybychom nezabíjeli stará a sešlá zvířata, výsledkem by byly obrovské populace, které by farmy musely živit a ošetřovat. Má opodstatnění chovat část zvířat na maso, pokud jsou jejich životy spokojené a šťastné.

Je relativně snadné splnit většinu ekologických i etologických kritérií, chováme-li mláďata dobytka venku. Výkrmny, kde jsou zvířata držena pouze uvnitř ve stísněných podmínkách, dostávají krmení s nízkým obsahem vlákniny, nemají podestýlku a jejich chování je značně omezeno, představují podmínky velmi nevhodné jak ekologicky, tak etologicky.

U domestikovaných zvířat na rozdíl od divokých již nefunguje samoregulace. Měli bychom tudíž přijmout plnou a vědomou zodpovědnost za jejich blaho. Je-li tedy například nutné domácí zvíře vyřadit z produkce mléka či vlny, pak bychom měli přijít s co nejhumnějším řešením. To, že někteří farmáři ztratili návaznost na tradiční způsoby hospodaření a přistupují ke svým zvířatům pouze jako k prostředkům prospěchu a zisku, poukazuje na vysoký stupeň duchovního úpadku v našem fundamentálním přístupu k zemědělským praktikám.

Michael Schmundt, který byl farmářem a pastevcem v Ringwood Camphill Community, říká:

Není to tak dávno, kdy na farmě býval býček určený k porážce na zimní zásobu masa tím nejuctívanějším zvířetem. Měl vlastní jméno a dávaly se mu ty nejlepší zbytky. Den porážky býval svátkem a smrt zvířete byla provázena hlubokým očekáváním. Řezník byl místní člověk. Lidé byli na své zvíře pyšní a roky vzpomínali na jeho charakter a dobré maso. Byli vděční.

Tehdy pro zvíře nenastával jediný okamžik strachu nebo hrůzy, neboť lidé udržovali jeho duši v atmosféře lidského tepla. To se dnes velmi změnilo. Zvířata neděsí smrt, ale opuštění a nezájem chovatele. Děsí je ohromná jatka, kde chybí lidská vřelost, cinkání kovu, studené betonové podlahy i zdi, ostrá světla, bití i to, jak strašně blízko jsou ostatní zvířata. Děsí je zjevná absence lidskosti v osobách kolem nich. Jsou vrženi do strašidelné nicoty a spěchu při porcování těla. To je to, co vyvolává strach v očích zvířete, strach, který způsobuje újmu na celé duševní existenci druhu. Díky tomu, že jsou hospodářská zvířata během domestikovaného vývoje udržována v blízkosti člověka, potřebují tuto blízkost obzvláště při své smrti.⁸⁷

Zvířata, která nám ochotně poskytují mléko, maso, vlnu i kůži, jsou nevinná. Jak jsme se dokázali tak odcizit od vřelosti a blízkosti k nim, od toho, co kdysi bylo znakem každého chovatele či pastevce, od starostlivosti a odpovědnosti? Samozřejmě existují farmáři, kteří tento vztah stále pěstují, a s radostí můžu říct, že takovou zkušenost mám s biodynamickými chovateli, kteří pro lidi pořádají různé akce se zvířaty, například vánoční zpívání koled krávám v jejich chlévech (u krav budilo zvláštní pozornost). Domestikovaná zvířata nás potřebují stejně jako my je. Je to otázka vyváženosti, míry a odpovědnosti.

Oblíbená statistika ilustrující plýtvání zdroji při chovu masného dobytka říká, že zvíře potřebuje 10 kg rostlinných bílkovin, aby vyprodukovalo půl kila masa. Kvůli tomu jsou mléčné krávy vykrmovány koncentráty s vysokým obsahem proteinu. Ještě více alarmující statistika udává, že 1 hektar vykáceného tropického pralesa poskytuje výnos rovnající se 1850 hovězím burgerům, maso, které na místě nemá větší hodnotu než 40 dolarů. To je neudržitelné, obzvláště v tropech, kde jsou pralesy mnohem cennější, než lidstvu dochází. Chov hovězího dobytka je v mnoha směrech plýtváním, ale krávy byly vždy využívány k tomu, aby spásaly hrubé pastviny, a taková místa vhodná pro pastvu, ne pro pěstování zeleniny, stále existují.

Jak jsem již zmínila v kapitole věnované zemědělství, biodynamické farmy fungují ideálně podle povahy svých pozemků, přičemž chovají pouze tolik zvířat, kolik se tam může pohodlně uživit. Všechno to zní tak jednoduše, jasně

⁸⁷ Michael Schmundt, nepublikovaný článek.

a prakticky, jenže způsob myšlení, který vedl k naší současné situaci, se rozchází s tím, co je zřejmé a praktické. Pro přestavbu a stabilizaci zdravého a vyváženého zemědělství - spíše kultury než průmyslu - bude třeba silných a myšlenkově pevných lidí.

Otázka bílkovin - který typ bychom měli jíst?

Není tomu tak dávno, co se výživoví specialisté domnívali, že člověk potřebuje proteiny z masa, ryb, vajec nebo mléka. Při konfrontaci s faktem, že dvě třetiny světa mají těchto bílkovin ve stravě minimum, prohlašovali, že se tito lidé od lidí ze Západu geneticky liší. Mohla by to být zčásti pravda, jak zjistíme za chvíli, ale rozhodně to také poukazuje na to, jak nepochopená otázka bílkovin zůstává.

Aminokyseliny jsou stavebními kameny proteinů. Proteiny jsou centrální složkou protilátek imunitního systému, většiny hormonů, hemoglobinu v červených krvinkách a veškerých enzymů. Dnes je všeobecně přijímáno, že dospělý jedinec potřebuje mít ve stravě pouze osm esenciálních aminokyselin. Nicméně prakticky každá surová potravina, ať již rostlinného či živočišného původu, obsahuje nejen těchto osm aminokyselin, ale i všechny ostatní.⁸⁸

K tomu, aby člověk získal srovnatelné množství bílkovin z rostlin jako z masa, stačí, aby se jeho strava skládala dvěma třetinami z obilovin a jednou třetinou z luštěnin (viz str. 192). Přidáním oříšků a semenek spektrum aminokyselin zvýšíme; zahrneme-li do stravy také rostlinné oleje, ovoce a zeleninu, získáme tím téměř celou škálu výživných látek.

Velmi často se uvádí, že ve vegetariánské stravě schází vitamín B₁₂; u zdravých jedinců ho však ve velkém množství vyrábí bakterie tlustého střeva. Malé množství se rovněž vyskytuje v ústních enzimech a v trávicím traktu. Mezi jídla, která vitamín B₁₂ obsahují, patří živé jogurty miso, řasy a kvasnice. Podmínky pro zdravou střevní mikroflóru nicméně musíme podporovat svými stravovacími návyky (viz kap. 5 o procesu výživy).

Navzdory lidskému potenciálu uživit se rostlinnou stravou existují lidé, kteří na vegetariánské stravě neprosívají a zdá se, že mají fyziologickou potřebu masa. Nedávný výzkum, který vedl Peter J. d'Adamo, nám může pomoci tento problém objasnit:

⁸⁸ Paul Pitchford, *Healing with Wholefoods*, North Atlantic Books, 1993, str. 90.

Příběh přežití člověka se odráží v našem trávicím a imunitním systému. Právě v těchto dvou oblastech se vyskytuje nejvíce rozdílů mezi krevními skupinami. Krev je základním kamenem lidstva - je zrcadlem, skrze něž můžeme nalézat jeho nenápadné stopy.⁸⁹

Takovéto vysvětlení rozdílů je zdánlivě až příliš zjednodušující, krev je nicméně ukazatelem našeho genetického dědictví a zmíněná studie je velmi zajímavá a podnětná. Zde je stručný náčrt skupin, jak je Peter d'Adamo popsal:

Krevní skupina 0 reprezentuje člověka, jehož předci měli zkušenosti s celým spektrem lidské výživy. Sahá až ke kromaňoncům, kteří byli zručnými lovci v době kolem 30 000 let př. n. l. Má se za to, že se tito lidé kolem roku 20 000 př. n. l., již v Evropě, rychle stali všežravci (lovci/sběrači). Arabská populace v oblasti biblického Babylonu byla převážně krevní skupiny 0 s menší příměsí skupiny A.

Skupina A reflektuje usazený zemědělský způsob života, který se objevoval na Středním východě kolem roku 15 000 př. n. l. Na důležitosti nabylo plánování a společenské vztahy - bylo nutné udržovat semena, jejichž skladování a distribuce vyžadovaly spolupráci s ostatními. Krevní skupina A je i dnes soustředěná především v oblastech Středomoří - u Egejského moře. Jadranu, ve Španělsku, na Korsice, v Turecku, na Balkáně - a také v Japonsku.

Skupina B se rovněž vyvinula v období 15 000-10 000 let př. n. l., a to v oblasti Himálaje, nynější Indie a Pákistánu. Tato nová krevní skupina se brzy stala charakteristickou pro velké kmeny obyvatel rozlehlých eurasijských stepí. Rovněž židé vykazují vysokou převahu krevní skupiny B, obzvláště ti aškenázští a sefardští. Skupina B je rovněž rozšířena v subkontinentální Indii, severní Číně a Koreji.

Skupina AB představuje nejnovější krok ve vývoji krve. Je výsledkem míšení kavkazské skupiny A s mongolskou skupinou B. Objevuje se pouze v posledních tisíci letech a má ji pouhých 5 % z celé světové populace. Tato krevní skupina je první, která prokazuje syntézu imunitních vlastností a představuje příhodnou metaforu moderního života: složitost a proměnlivost.

Krevní skupina je tedy něco jiného než rasa, vypovídá o člověku hlubší skutečnosti než etnicita a ukazuje, že všichni jsme potenciálně pokrevní bratři a sestry. Peter d'Adamo pokračuje ve výzkumu a zkoumá, jaké kombinace potravin mohou být vhodné pro různé krevní skupiny. Sami na sobě si to můžete vyzkoušet. Možná tu existuje i spojitost s tím, co myslel Rudolf Steiner, když

89 Peter J.D. d'Adamo a Catherine Whitney, *Eat Rightfor Your Type*, Century Press, 2001.

řekl: „Ne každý se může stát vegetariánem během jednoho života“ (jak krevní skupina, tak dědičné dispozice to mohou komplikovat). Tato teorie možná vysvětluje i to, proč jisté skupiny (např. velká část Afričanů) nejsou schopné trávit mléko a mléčné produkty.

Lidí, kteří žijí výhradně na masité stravě, je opravdu málo. My na Západě ovšem konzumujeme živočišných potravin příliš: průměrná západní strava jich obsahuje více než 50 % a strava Američanů všeobecně přesahuje vládou doporučenou denní dávku bílkovin o celých 100 % u mužů a 40 % u žen. Paul Pitchford v knize *Healing with Whole Foods* říká: „Proteinová mánie symbolizuje kulturu společnosti, která se zakládá na neustálém růstu, neboť protein je stavitelem těla.“⁹⁰

Steiner zase prohlásil: „Jíme-li příliš mnoho bílkovin, pak voláme po dominanci reprodukčních sil. Kontrola sexuálních vášní je proto velice obtížná. [...] Je vlastně nemožné přijímat příliš málo proteinů.“⁹¹

Moderní vegetarián má širokou škálu možností. Každý si musí najít vlastní cestu tímto labyrintem sám podle svého etického postoje k otázkám týkajícím se ochrany přírody, blaha zvířat, zdraví, dopravy a financí.

90 Paul Pitchford, *Healing with Wholefoods*.

91 Citováno v Gerhard Schmidt, *Essentials of Nutrition*, str. 91