



МИЛОСРДНА ИСХРАНА НА РАДОСТ ЧОВЕЧАНСТВА

На бројне начине, биљном исхраном славимо Бога. Она нам помаже да постанемо здраве и радосне Божије слуге; да избегнемо окрутност према животињама, уништавање животне средине и људску патњу повезану са индустријским фармама.

Хришћани су сагласни да својим срцем и умом требају да служе Богу, што подразумева и бригу за Божија створења. Обзиром на чињеницу да је модерна индустријска пољопривреда у суштини окрутна према животињама, уништава животну средину и изазива људску патњу, поставља се питање: Како да сопствену исхрану ускладимо са хришћанским вредностима?

БОЖИЈЕ ЖИВОТИЊЕ

**“Зло се више неће чинити
нити ће се пустошити
на свој светој гори мојој...”**

Књига пророка Исаије 11:9

Исус је рекао да Бог храни птице (Јеванђеље по Матеју 6:26) и да не заборавља врапце (Јеванђеље по Луки 12:6). На себи својствен начин, Божија створења испољавају читав низ осећања – радозналост, задовољство, разиграност, љубав, радост, страх, бес, бол, и патњу:

- Краве се играју и уживају у узајамном друштву. [1]
- Свиње су интелигентне и радознале, вежу се за припаднике сопствене врсте и припаднике других врста. [2]
- Кокошке поседују различите карактере и могу да науче своја имена. [3]
- По много чему, животиње које људи једу подсећају на животиње које исти ти људи воле као кућне љубимце. [4]

Упркос горе поменутиим чињеницама, у САД готово све животиње које се гаје на индустријским фармама обитавају у изузетно пренатрпаном, прљавим и смрдљивим просторијама без прозора, где пате неизмерно. На пример:

- Кастрирање, скраћивање кљунова, и други видови болног сакаћења животиња рутински се спроводе без давања аналгетика.
- Коке носиле су натрпане у толико скучене кавезе да не могу чак ни крила да рашире.
- Скотне крмаче месецима обитавају у оборима који су толико мали да не могу чак ни да се окрену у њима.

- Путем Поштанске службе САД годишње се отпреме милиони пилића. Стопе повреда и смрти међу овим пилићима изразито су високе, али произвођачи сматрају да су пилићи јефтини и да нису вредни трошкова хуманог транспорта.
- Краве пате данима или недељама након што им одузму телад да би људи могли да пију њихово млеко. [5]
- Данас пољопривредници на индустријским фармама прихватају било коју праксу која ће им омогућити повећање зараде без обзира на то колику количину бола, патње и смрти она узрокује животињама. [6]

Животиње на индустријским фармама воде очајан живот, где је готово свака њихова инстинктивна жеља спутана, а да никада не дочекају боље дане. Уколико једемо производе индустријског сточарства, ми, као што каже пастор Џон Дир (John Dear), „плаћамо људе да буду окрутни“ у наше име. Требали бисмо да избегавамо ове производе јер тако показујемо поштовање према животињама које нам верују и желе да се спријатеље са нама. Они који једу производе индустријског сточарства заиста су покровитељи насиља. Шта нам то поручује о њиховој вери? Можемо ли исповедати да је Бог добар ако сматрамо да Он одобрава окрутност према животињама? Запитајмо се даље, ако наше друштво сматра да је сасвим прихватљиво злостављати слабе и рањиве животиње, зар исто тако не доводи слабе и рањиве људе у стање веће опасности?

Шта комерцијално сточарство крије од тебе?

Менаџмент једне фарме свиња

саветује запосленима:

„Заборавите да је свиња животиња.

Опходите се према њој као према фабричкој машини.“

Комерцијално сточарство, које представља огромну индустрију, свесно је чињенице да се већина саосећајних људи, а посебно оних који су религиозни, противи окрутности према животињама, и зато се на све начине труди да сакрије истину од јавности. Представници комерцијалног сточарства и њихови пријатељи у државном законодавству су донели тзв. "аг-гаг" законе. Ови закони третирају као криминални акт фотографисање

или обелодањивање доказа о томе како се Божије животиње рутински злостављају на индустријским фармама.

Шта нам Библија говори о месу?

Библија не забрањује једење мяса у свим околностима, али је данас већини хришћана лако доступна широка палета здравих биљних намирница. Библија описује исхрану засновану на биљкама као Божији идеал. У Еденском врту, сва бића су живела мирољубиво, а Бог је рекао људима да се хране искључиво намирницама биљног порекла (Постање 1:29-31).

Неколико пророчанстава, попут Књиге пророка Исаије 11:6-9, предвиђа повратак света у којем ће владати вегетаријански начин живота, где ће вук, јагње, лав, крава, медвед, змија и мало дете живети заједно у миру. Зар не бисмо требали да тежимо ка складном свету из Исаијине визије – да се руководимо молитвом којој нас је Исус научио: „нека буде благословено Твоје царство, нека се испуњава Твоја воља на небу и на земљи“ (Јеванђеље по Матеју 6:10)?

Расправу која се односи на библијске стихове о једењу мяса можеш прочитати на веб-страници: all-creatures.org/replies.htm.

Зашто је Бог створио животиње?

Постање 1:21-22 нам сведочи да је Бог благословио животиње, након што их је створио, и назвао их „добрим“. Постање 2:18-19 нам говори да је Бог створио животиње као Адамове помоћнике и пратиоце. Адам је потом наденуо имена животињама, што, по нашем мишљењу, представља одраз његовог пријатељства и бриге према њима. Свиње, говеда и овце желе да живе и напредују, исто као и ми.

Да ли Бог брине о животињама? [7]

Приче Соломунове 12:10 нас уче: „Праведник се брине за душу животиње своје, а милосрђе злих заправо је окрутност.“, а Псалм 145:9 нас подсећа: „Господ је добар према свима, и милосрђе његово почива над свим делима његовим“.

Библија описује бригу коју Бог показује према животињама (Излазак 23:5; Јеванђеље по Матеју 10:29, 12:11-12, 18:12-14) и забрањује окрутност према њима (Поновљени закони 22:10, 25:4). Животиње славе Бога (Псалми 148:7-10, 150:6) и присутне су у вечности (Књига пророка Исаије 65:25; Откривење 5:13). Опстанак животиња завси од Бога (Псалми 36:6; Ефесцима посланица 1:10; Колошанима посланица 1:20), он се стара о њиховим основним животним потребама (Псалми 104:27-31, 147:9; Књига пророка Јоила 2:20, 2:22; Јеванђеље по Матеју 6:26; Јеванђеље по Луки 12:6) и избављењу (Књига пророка Јоне 3:7-9; Римљанима посланица 8:18-23).

Исус је рекао: „Благо онима који су милосрдни, јер ће им бити указано милосрђе.“ (Јеванђеље по Матеју 5:7), ипак ми смо немилосрдни према готово свим животињама које се гаје на фарми. Зар не би требали да се руководимо “златним правилом” које се помиње у Јеванђеље по Матеју 7:12 – чини другима оно што желиш да други чине теби - када је наш однос према животињама у питању?

Зар закони не штите животиње које се гаје на фармама?

Када једемо производе индустријског сточарства,

ми поручујемо индустријским сточарима:

„Одобравам то што радите. Само тако наставите.“

пастор Френк Л. Хофман (Frank. L. Hoffman)

У САД и бројним другим земљама, од тзв. хуманих закона изузети су “стандардни поступци” на фармама, без обзира на то колику бол или патњу наносе животињама. Праксе, попут телесног сакаћења, које би за собом повукле кривичну пријаву за окрутност према животињама уколико би биле почињене над псом или мачком, су сасвим легалне када се спроводе над свињом или кокошком. У кланицама, закони који се односе на “хумано” клање свиња, говеда и оваца су неодговарајући и ретко кад се примењују, а од ових закона у потпуности је изузето клање живине. Пожељно је донети законе којима ћемо побољшати услове гајења животиња на фарми, а још ефикаснији начин да спречимо злостављање животиња је да смањимо потрошњу намирница животињског порекла или да их у потпуности избацимо из исхране.

Шта је са месом добијеним "хуманим" поступком производње?

Упркос чињеници да животиње које се гаје на фарми нису увек изложене подједнакој патњи, није хумано убити младу, здраву животињу. Изрази "свеже са фарме", "органични" и "локално" не значе и "хумано". "Слободна испаша" често подразумева гајење животиња у скученом простору и њихово болно сакаћење. Мала пољопривредна газдинства претежно су усвојила одгајивачке праксе које примењују корпоративне сточарске фабрике.

Зашто људи једу месо?

Велики број људи једе месо због његовог укуса, текстуре или доступности. Као хришћани, морамо да се запитамо да ли такве жудње одражавају хришћанске вредности. Да ли је исправно јести место или тај чин одсликава наш недостатак саосећања?

ДОБРОБИТИ БИЉНЕ ИСХРАНЕ

Твоје здравље – односи се према свом телу као према божијем храму

*Скот Јуреk (Scott Jurek),
веган и ултрамаратонац-шампион,
као и други врхунски атлетичари,
свој успех приписује биљној исхрани.*

За више информација посети веб-сајт: www.ScottJurek.com

Апостол Павле пише да су наша тела храмови Светог духа (Прва посланица Коринћанима 6:19), она представљају дар од Бога и сходно томе требали бисмо да се старамо о њима. Када се хранимо правилно и вежбамо, можемо боље да служимо Богу. Професионалци Америчког удружења дијететичара (American Dietetic Association), највеће установе у САД која се бави питањима хране и исхране, истичу да добро испланирана вегетаријанска или веганска исхрана смањује ризик од

срчаних обољења, висиког крвног притиска, шећерне болести (дијабетеса), гојазности, рака и других обољења [8]. Такође, у здравственом лифлету Клинике "Мејо" (Mayo Clinic) истичу се добробити биљне исхране [9].

Наша тела, укључујући зубе и органе за варење, најподеснија су за биљну исхрану [10]. Када пређеш на биљну исхрану, постарај се да надокнадиш витамин Б12. Остале важне информације о биљној исхрани, потражи на веб-страници: christianveg.org/nutrition.htm.

Наша планета – буди њен добри старатељ

***...Да ли Господ, Бог твој,
тражи од тебе ишта осим да поступаш праведно,
да волиш доброту и да скромно ходиш са њим?***

Књига пророка Михеја 6:8

У Постању 2:15, Бог даје упутство Адаму да „обрађује и чува“ Еденски врт, на основу ових речи можемо закључити да је наш свети задатак да се старамо о божијој творевини. Уобичајена месна исхрана захтева до 14 пута већу потрошњу воде и до 20 пута већу потрошњу енергије у односу на биљну исхрану. Тренутни начин обраде земљишта, употребе воде и енергије је неодржив, и већ доноси велике недаће човечанству.

Закључак извештаја који је недавно објављен указује нам на чињеницу да удео глобалног сточарства у стварању ефекта стаклене баште износи чак 51% [11]. Најважнији корак који људи могу да предузму да би смањили стопу глобалног загревања је смањење употребе намирница животињског порекла.

Сиромашни људи – живи једноставно да би ближњи уопште могли да живе

**„Будите милосрдни,
као што је ваш Отац милосрдан.“**

Јеванђеље по Луки 6:36

Гајење животиња на ранчу (слободна испаша која подразумева велике површине под пашњацима) и производња сточне хране за животиње на фарми у великој мери су одговорни за нестанак амазонских прашума.

Хришћанство нас учи да треба да нахранимо гладне. Упркос чињеници да десетине милиона људи годишње умире од последица гладовања и скоро милијарду људи пати од неухрањености, 37% глобалне производње жита намењено је као храна животињама које се узгајају за клање; у САД овај удео износи 66%.

Само делић онога што кокошке, свиње и друге животиње поједу служи за изградњу меса које људи користе у исхрани – највећи део хране служи само за одржавање животиња у животу или за раст оних делова тела које људи не користе у исхрани. Животиње које се узгајају на фарми потроше више хране него што је произведу. Претварањем биљне хране у месо губе се 67-90% беланчевина (протеина), до 96% калорија и целокупна влакна. Због ограничене доступности земљишта, воде и осталих ресурса, планета може да храни далеко већи број вегетаријанаца у односу на особе чија се исхрана заснива на месу. Глобална потражња за месом расте што је довело до тога да све већи број сиромашних људи широм света није у могућности да себи обезбеди ни најосновнију храну.

Бацили отпорни на антибиотике

Пољопривредници рутински додају антибиотике у сточну храну јер су животиње изложене стресу, у пренатрпаним животним условима, подложне заразама. Употреба антибиотика доводи до развоја микроорганизама, познатих под називом “супербактерије”, који су отпорни на њихово дејство и представљају опасност по човечанство.

Како да предузнем први корак?

Затим Бог рече:

***„Ево, дајем вам све биље које носи семе по свој земљи,
и све дрвеће с плодовима у којима је семе.
Нека вам то буде за храну.”***

Постање 1:29

Ако си се одлучио да пређеш на биљну исхрану, благо теби. Када будеш усвојио биљну исхрану, поштедећеш до 30 копнених животиња годишње, у значајној мери ћеш побољшати своје здравље, допринећеш добробити других људи и заштити животне средине.

Прелазак на биљну исхрану је далеко лакши него што људи мисле. Постоји обиље укусних, приступачних и хранљивих намирница које нису животињског порекла. Осећаћеш се боље када будеш искусио прилив енергије и када се будеш решио вишка килограма. Локалне вегетаријанске групе су свуда присутне, оне организују друштвене догађаје, нуде охрабрење, подршку и савет. Бројне вегетаријанске групе одговориће радо на твоја питања [12] [13].

Шта да једем?

Приликом промене начина исхране, можда ће ти требати времена да истражиш нове намирнице и усвојиш здравије животне навике. Постоји велики број производа који су укусни, приступачни и хранљиви - откри који ти производи највише пријају.

Готово све самопослуге поседују веганска и вегетаријанска главна јела, а нарочито Trader Joe's и Whole Foods. Ресторани, разних типова, нуде биљне оброке – само их питај!

Водич за замену намирница

Можеш и даље да спремаш омиљена јела а да при томе избегнеш намирнице животињског порекла, тако што ћеш начинити једноставне измене:

Месо – Постоје бројне замене: темпех, тофу или вегетаријанска меса (попут Beyond Meat, Tofurkey, Gardein i Bosa, која се налазе у одељку за смрзнуту храну).

Млечни производи – Употребљавај млека, сиреве, павлаке, јогурте и смрзнуте посластице од соје, пиринча, кокоса или орашастих плодова. Нутритивни квасац даје укус намирницама који подсећа на сир. Замени маслац маслиновим уљем или маргарином без транс-масти.

Јаја – У рецептима за печена јела, употреби замену за јаја у праху [14], попут Ener-G Egg Replacer или VeganEgg, или уместо једног јаја употреби пола банане или 1 супену кашику млевеног ланеног семена помешаног са 3 супене кашике воде.

НАПОМЕНЕ

Библијски стихови преузети су из "Свето Писмо или Библија Старог и Новог завета - нови савремени превод", Метафизика, Београд, 2010.

Фусноте су дате у [] заградама, можеш их прочитати на веб-страници:

christianveg.org/footnotes/htm.

Слика на предњим корицама: Мир (Peace), сликар Вилијам Струт (William Strutt 1825-1915), 1896. године, Wikimedia Commons.

РЕСУРСИ

Christian Vegetarian Association: ChristianVeg.org

Контакт: CVA@ChristianVeg.org

Фејсбук: facebook.com/ChristianVegetarian-Association-10156148652

Водич за исхрану: christianveg.org/nutrition.htm

Рецепти: all-creatures.org/recipes.html

Идеје за једноставне оброке: christianveg.org/simplemeals.htm

Ресторански водич: HappyCow.net

Веб-сајтови, књиге, видеи: christianveg.org/resources.htm