



MILOSRDNA ISHRANA NA RADOST ČOVEČANSTVA

Na brojne načine, biljnom ishranom slavimo Boga. Ona nam pomaže da postanemo zdrave i radosne Božije slugе; da izbegnemo okrutnost prema životinjama, uništavanje životne sredine i ljudsku patnju povezanu sa industrijskim farmama.

Hrišćani su saglasni da svojim srcem i umom trebaju da služe Bogu, što podrazumeva i brigu za Božija stvorenja. Obzirom na činjenicu da je moderna industrijska poljoprivreda u suštini okrutna prema životinjama, uništava životnu sredinu i izaziva ljudsku patnju, postavlja se pitanje: Kako da sopstvenu ishranu uskladimo sa hrišćanskim vrednostima?

BOŽIJE ŽIVOTINJE

**“Zlo se više neće činiti
niti će se pustošiti
na svoj svetoj gori mojoj...”
Knjiga proroka Iasije 11:9**

Isus je rekao da Bog hrani ptice (Jevanđelje po Mateju 6:26) i da ne zaboravlja vrapce (Jevanđelje po Luki 12:6). Na sebi svojstven način, Božija stvorenja ispoljavaju čitav niz osećanja – radoznalost, zadovoljstvo, razigranost, ljubav, radost, strah, bes, bol, i patnju:

- Krave se igraju i uživaju u uzajamnom društvu. [1]
- Svinje su inteligentne i radoznale, vežu se za pripadnike sopstvene vrste i pripadnike drugih vrsta. [2]
- Kokoške poseduju različite karaktere i mogu da nauče svoja imena. [3]
- Po mnogo čemu, životinje koje ljudi jedu podsećaju na životinje koje isti ti ljudi vole kao kućne ljubimce. [4]

Uprkos gore pomenutim činjenicama, u SAD gotovo sve životinje koje se gaje na industrijskim farmama obitavaju u izuzetno prenatrpanim, prljavim i smrdljivim prostorijama bez prozora, gde pate neizmerno. Na primer:

- Kastriranje, skraćivanje kljunova, i drugi vidovi bolnog sakaćenja životinja rutinski se sprovode bez davanja analgetika.
- Koke nosilje su natrpane u toliko skućene kaveze da ne mogu čak ni krila da rašire.
- Skotne krmače mesecima obitavaju u oborima koji su toliko mali da ne mogu čak ni da se okrenu u njima.
- Putem Poštanske službe SAD godišnje se otpreme milioni pilića. Stope povreda i smrti među ovim pilićima izrazito su visoke, ali proizvođači

smatraju da su pilići jeftini i da nisu vredni troškova humanog transporta.

- Krave pate danima ili nedeljama nakon što im oduzmu telad da bi ljudi mogli da piju njihovo mleko. [5]
- Danas poljoprivrednici na industrijskim farmama prihvataju bilo koju praksu koja će im omogućiti povećanje zarade bez obzira na to koliku količinu bola, patnje i smrti ona uzrokuje životinjama. [6]

Životinje na industrijskim farmama vode očajan život, gde je gotovo svaka njihova instinktivna želja sputana, a da nikada ne dočekaju bolje dane. Ukoliko jedemo proizvode industrijskog stočarstva, mi, kao što kaže pastor Džon Dir (John Dear), „plaćamo ljude da budu okrutni“ u naše ime. Trebali bismo da izbegavamo ove proizvode jer tako pokazujemo poštovanje prema životinjama koje nam veruju i žele da se sprijatelje sa nama. Oni koji jedu proizvode industrijskog stočarstva zaista su pokrovitelji nasilja. Šta nam to poručuje o njihovoj veri? Možemo li ispovedati da je Bog dobar ako smatramo da On odobrava okrutnost prema životinjama? Zapitajmo se dalje, ako naše društvo smatra da je sasvim prihvatljivo zlostavljati slabe i ranjive životinje, zar isto tako ne dovodi slabe i ranjive ljude u stanje veće opasnosti?

Šta komercijalno stočarstvo krije od tebe?

Menadžment jedne farme svinja

savetuje zaposlenima:

„Zaboravite da je svinja životinja.

Ophodite se prema njoj kao prema fabričkoj mašini.”

Komercijalno stočarstvo, koje predstavlja ogromnu industriju, svesno je činjenice da se većina saosećajnih ljudi, a posebno onih koji su religiozni, protivi okrutnosti prema životinjama, i zato se na sve načine trudi da sakrije istinu od javnosti. Predstavnici komercijalnog stočarstva i njihovi prijatelji u državnom zakonodavstvu su doneli tzv. "ag-gag" zakone. Ovi zakoni tretiraju kao kriminalni akt fotografisanje ili obelodanjivanje dokaza o tome kako se Božije životinje rutinski zlostavljaju na industrijskim farmama.

Šta nam Biblija govori o mesu?

Biblija ne zabranjuje jedenje mesa u svim okolnostima, ali je danas većini hrišćana lako dostupna široka paleta zdravih biljnih namirnica. Biblija opisuje ishranu zasnovanu na biljkama kao Božiji ideal. U Edenskom vrtu, sva bića su živela miroljubivo, a Bog je rekao ljudima da se hrane isključivo namirnicama biljnog porekla (Postanje 1:29-31).

Nekoliko proročanstava, poput Knjige proroka Isaije 11:6-9, predviđa povratak sveta u kojem će vladati vegetarijanski način života, gde će vuk, jagnje, lav, krava, medved, zmija i malo dete živeti zajedno u miru. Zar ne bismo trebali da težimo ka skladnom svetu iz Isaijine vizije – da se rukovodimo molitvom kojoj nas je Isus naučio: „neka bude blagosloveno Tvoje carstvo, neka se ispunjava Tvoja volja na nebu i na zemlji” (Jevanđelje po Mateju 6:10)?

Raspravu koja se odnosi na biblijske stihove o jedenju mesa možeš pročitati na veb-stranici: all-creatures.org/replies.htm.

Zašto je Bog stvorio životinje?

Postanje 1:21-22 nam svedoči da je Bog blagoslovio životinje, nakon što ih je stvorio, i nazvao ih "dobrim". Postanje 2:18-19 nam govori da je Bog stvorio životinje kao Adamove pomoćnike i pratiocce. Adam je potom nadenuo imena životinjama, što, po našem mišljenju, predstavlja odraz njegovog prijateljstva i brige prema njima. Svinje, goveda i ovce žele da žive i napreduju, isto kao i mi.

Da li Bog brine o životinjama? [7]

Priče Solomunove 12:10 nas uče: „Pravednik se brine za dušu životinje svoje, a milosrđe zlih zapravo je okrutnost.”, a Psalm 145:9 nas podseća: „Gospod je dobar prema svima, i milosrđe njegovo počiva nad svim delima njegovim”.

Biblija opisuje brigu koju Bog pokazuje prema životinjama (Izlazak 23:5; Jevanđelje po Mateju 10:29, 12:11-12, 18:12-14) i zabranjuje okrutnost prema njima (Ponovljeni zakoni 22:10, 25:4). Životinje slave Boga (Psalmi 148:7-10, 150:6) i prisutne su u večnosti (Knjiga proroka Isaije 65:25; Otkrivenje 5:13). Opstanak životinja zavisi od Boga (Psalmi 36:6; Efescima

poslanica 1:10; Kološanima poslanica 1:20), on se stara o njihovim osnovnim životnim potrebama (Psalmi 104:27-31, 147:9; Knjiga proroka Joila 2:20, 2:22; Jevanđelje po Mateju 6:26; Jevanđelje po Luki 12:6) i izbavljenju (Knjiga proroka Jone 3:7-9; Rimljanima poslanica 8:18-23).

Isus je rekao: „Blago onima koji su milosrdni, jer će im biti ukazano milosrđe.“ (Jevanđelje po Mateju 5:7), ipak mi smo nemilosrdni prema gotovo svim životinjama koje se gaje na farmi. Zar ne bi trebali da se rukovodimo "zlatnim pravilom" koje se pominje u Jevanđelje po Mateju 7:12 – čini drugima ono što želiš da drugi čine tebi - kada je naš odnos prema životinjama u pitanju?

Zar zakoni ne štite životinje koje se gaje na farmama?

*Kada jedemo proizvode industrijskog stočarstva,
mi poručujemo industrijskim stočarima:*

„Odobravam to što radite. Samo tako nastavite.“

pastor Frenk L. Hofman (Frank. L. Hoffman)

U SAD i brojnim drugim zemljama, od tzv. humanih zakona izuzeti su "standardni postupci" na farmama, bez obzira na to koliko bol ili patnju nanose životinjama. Prakse, poput telesnog sakaćenja, koje bi za sobom povukle krivičnu prijavu za okrutnost prema životinjama ukoliko bi bile počinjene nad psom ili mačkom, su sasvim legalne kada se sprovode nad svinjom ili kokoškom. U klanicama, zakoni koji se odnose na "humano" klanje svinja, goveda i ovaca su neodgovarajući i retko kad se primenjuju, a od ovih zakona u potpunosti je izuzeto klanje živine. Poželjno je doneti zakone kojima ćemo poboljšati uslove gajenja životinja na farmi, a još efikasniji način da sprečimo zlostavljanje životinja je da smanjimo potrošnju namirnica životinjskog porekla ili da ih u potpunosti izbacimo iz ishrane.

Šta je sa mesom dobijenim "humanim" postupkom proizvodnje?

Uprkos činjenici da životinje koje se gaje na farmi nisu uvek izložene podjednakoj patnji, nije humano ubiti mladu, zdravu životinju. Izrazi "sveže sa farme", "organski" i "lokalno" ne znače i "humano". "Slobodna ispaša" često podrazumeva gajenje životinja u skučenom prostoru i njihovo bolno

sakaćenje. Mala poljoprivredna gazdinstva pretežno su usvojila odgajivačke prakse koje primenjuju korporativne stočarske fabrike.

Zašto ljudi jedu meso?

Veliki broj ljudi jede meso zbog njegovog ukusa, teksture ili dostupnosti. Kao hrišćani, moramo da se zapitamo da li takve žudnje odražavaju hrišćanske vrednosti. Da li je ispravno jesti mesto ili taj čin odslikava naš nedostatak saosećanja?

DOBROBITI BILJNE ISHRANE

Tvoje zdravlje – odnosi se prema svom telu kao prema božijem hramu

*Skot Jurek (Scott Jurek),
vegan i ultramaratonac-šampion,
kao i drugi vrhunski atletičari,
svoj uspeh pripisuje biljnoj ishrani.*

Za više informacija poseti veb-sajt: www.ScottJurek.com

Apostol Pavle piše da su naša tela hramovi Svetog duha (Prva poslanica Korinćanima 6:19), ona predstavljaju dar od Boga i shodno tome trebali bismo da se staramo o njima. Kada se hranimo pravilno i vežbamo, možemo bolje da služimo Bogu. Profesionalci Američkog udruženja dijetetičara (American Dietetic Association), najveće ustanove u SAD koja se bavi pitanjima hrane i ishrane, ističu da dobro isplanirana vegetarijanska ili veganska ishrana smanjuje rizik od srčanih oboljenja, visikog krvnog pritiska, šećerne bolesti (dijabetesa), gojaznosti, raka i drugih oboljenja [8]. Takođe, u zdravstvenom lifletu Klinike "Mejo" (Mayo Clinic) ističu se dobrobiti biljne ishrane [9].

Naša tela, uključujući zube i organe za varenje, najpodesnija su za biljnu ishranu [10]. Kada pređeš na biljnu ishranu, postaraj se da nadoknadiš vitamin B12. Ostale važne informacije o biljnoj ishrani, potraži na veb-stranici: christianveg.org/nutrition.htm.

Naša planeta – budi njen dobri staratelj

***...Da li Gospod, Bog tvoj,
traži od tebe išta osim da postupaš pravedno,
da voliš dobrotu i da skromno hodiš sa njim?***

Knjiga proroka Miheja 6:8

U Postanju 2:15, Bog daje uputstvo Adamu da „obrađuje i čuva“ Edenski vrt, na osnovu ovih reči možemo zaključiti da je naš sveti zadatak da se staramo o božijoj tvorevini. Uobičajena mesna ishrana zahteva do 14 puta veću potrošnju vode i do 20 puta veću potrošnju energije u odnosu na biljnu ishranu. Trenutni način obrade zemljišta, upotrebe vode i energije je neodrživ, i već donosi velike nedaće čovečanstvu.

Zaključak izveštaja koji je nedavno objavljen ukazuje nam na činjenicu da udeo globalnog stočarstva u stvaranju efekta staklene bašte iznosi čak 51% [11]. Najvažniji korak koji ljudi mogu da preduzmu da bi smanjili stopu globalnog zagrevanja je smanjenje upotrebe namirnica životinjskog porekla.

Siromašni ljudi – živi jednostavno da bi bližnji uopšte mogli da žive

***„Budite milosrdni,
kao što je vaš Otac milosrdan.“***

Jevanđelje po Luki 6:36

Gajenje životinja na ranču (slobodna ispaša koja podrazumeva velike površine pod pašnjacima) i proizvodnja stočne hrane za životinje na farmi u velikoj meri su odgovorni za nestanak amazonskih prašuma.

Hrišćanstvo nas uči da treba da nahranimo gladne. Uprkos činjenici da desetina miliona ljudi godišnje umire od posledica gladovanja i skoro milijardu ljudi pati od neuhranjenosti, 37% globalne proizvodnje žita namenjeno je kao hrana životinjama koje se uzgajaju za klanje; u SAD ovaj udeo iznosi 66%.

Samo delić onoga što kokoške, svinje i druge životinje pojedu služi za izgradnju mesa koje ljudi koriste u ishrani – najveći deo hrane služi samo za održavanje životinja u životu ili za rast onih delova tela koje ljudi ne koriste u ishrani. Životinje koje se uzgajaju na farmi potroše više hrane nego što je

proizvedu. Pretvaranjem biljne hrane u meso gube se 67-90% belančevina (poteina), do 96% kalorija i celokupna vlakna. Zbog ograničene dostupnosti zemljišta, vode i ostalih resursa, planeta može da hrani daleko veći broj vegetarijanaca u odnosu na osobe čija se ishrana zasniva na mesu. Globalna potražnja za mesom raste što je dovelo do toga da sve veći broj siromašnih ljudi širom sveta nije u mogućnosti da sebi obezbedi ni najosnovniju hranu.

Bacili otporni na antibiotike

Poljoprivrednici rutinski dodaju antibiotike u stočnu hranu jer su životinje izložene stresu, u prenatrpanim životnim uslovima, podložne zarazama. Upotreba antibiotika dovodi do razvoja mikroorganizama, poznatih pod nazivom "superbakterije", koji su otporni na njihovo dejstvo i predstavljaju opasnost po čovečanstvo.

Kako da preduzmem prvi korak?

Zatim Bog reče:

***„Evo, dajem vam sve bilje koje nosi seme po svoj zemlji,
i sve drveće s plodovima u kojima je seme.***

Neka vam to bude za hranu.”

Postanje 1:29

Ako si se odlučio da pređeš na biljnu ishranu, blago tebi. Kada budeš usvojio biljnu ishranu, poštedećeš do 30 kopnenih životinja godišnje, u značajnoj meri ćeš poboljšati svoje zdravlje, doprinećeš dobrobiti drugih ljudi i zaštititi životne sredine.

Prelazak na biljnu ishranu je daleko lakši nego što ljudi misle. Postoji obilje ukusnih, pristupačnih i hranljivih namirnica koje nisu životinjskog porekla. Osećaćeš se bolje kada budeš iskusio priliv energije i kada se budeš rešio viška kilograma. Lokalne vegetarijanske grupe su svuda prisutne, one organizuju društvene događaje, nude ohrabrenje, podršku i savet. Brojne vegetarijanske grupe odgovoriće rado na tvoja pitanja [12] [13].

Šta da jedem?

Prilikom promene načina ishrane, možda će ti trebati vremena da istražiš nove namirnice i usvojiš zdravije životne navike. Postoji veliki broj proizvoda koji su ukusni, pristupačni i hranljivi - otkri koji ti proizvodi najviše prijaju.

Gotovo sve samoposluge poseduju veganska i vegetarijanska glavna jela, a naročito Trader Joe's i Whole Foods. Restorani, raznih tipova, nude biljne obroke – samo ih pitaj!

Vodič za zamenu namirnica

Možeš i dalje da spremaš omiljena jela a da pri tome izbegneš namirnice životinjskog porekla, tako što ćeš načiniti jednostavne izmene:

Meso – Postoje brojne zamene: tempeh, tofu ili vegetarijanska mesa (poput Beyond Meat, Tofurkey, Gardein i Boca, koja se nalaze u odeljku za smrznutu hranu).

Mlečni proizvodi – Upotrebljavaj mleka, sireve, pavlake, jogurte i smrznute poslastice od soje, pirinča, kokosa ili orašastih plodova. Nutritivni kvasac daje ukus namirnicama koji podseća na sir. Zameni maslac maslinovim uljem ili margarinom bez trans-masti.

Jaja – U receptima za pečena jela, upotrebi zamenu za jaja u prahu [14], poput Ener-G Egg Replacer ili VeganEgg, ili umesto jednog jaja upotrebi pola banane ili 1 supenu kašiku mlevenog lanenog semena pomešanog sa 3 supene kašike vode.

NAPOMENE

Biblijski stihovi preuzeti su iz "Sveto Pismo ili Biblija Starog i Novog zaveta - novi savremeni prevod", Metafizika, Beograd, 2010.

Fusnote su date u [] zagradama, možeš ih pročitati na veb-stranici:

christianveg.org/footnotes/htm.

Slika na prednjim koricama: Mir (Peace), slikar Vilijam Strut (William Strutt 1825-1915), 1896. godine, WikiMedia Commons.

RESURSI

Christian Vegetarian Association: ChristianVeg.org

Kontak: CVA@ChristianVeg.org

Fejsbuk: facebook.com/ChristianVegetarian-Association-10156148652

Vodič za ishranu: christianveg.org/nutrition.htm

Recepti: all-creatures.org/recipes.html

Ideje za jednostavne obroke: christianveg.org/simplemeals.htm

Restoranski vodič: HappyCow.net

Veb-sajtovi, knjige, videi: christianveg.org/resources.htm