

أن تصبح نباتياً

«ما من شيء سيفيد الصحة البشرية ويزيد من فرص بقاء الحياة على الأرض، مثل التحول إلى نظام غذائي نباتي».

– ألبرت اينشتاين

لقد نشأت، كما ورد آنفاً في زمن السنوات العجاف في إنكلترا والذي شهد نقصاً في الطعام أدى إلى اعتماد نظام الحصص الغذائية. ولقد استهلك أشخاص كثيرون لحوم الحيتان (لله الحمد لا أحد في عائلتي اتبع ذلك الاتجاه) وضبط عدد من دور المنامة وهي تقدم لضيوفها لحوماً كانت قد دمغت بشريط أخضر يفيد بأنها «غير صالحة للاستهلاك البشري». كنا نحصل على بيضة «حقيقية» واحدة لكل فرد كل أسبوع (كنا غالباً ما نستعمل مسحوق البيض المرسل من أستراليا) وكنا نحصل على اللحم لدى توزيعه بالحصص – أذكر أننا كنا في أحيان قليلة نحصل على لحم البقر المشوي التقليدي وحلوى البودينغ والذي تتميز به بلدة يوركشاير أيام الأحاد. إلا أننا كنا نتلقى مقداراً صغيراً منها.

كنا ما نزال نعتاش على بطاقات الطعام عندما ذهبنا أنا والديتي فاني للإقامة مع عمتي وعمي في ألمانيا عام 1954 وكنا مشدوهتين تماماً لدى رؤيتنا لكمية الطعام المتوافر في الدولة التي منيت بالهزيمة. إذ لم يكن هناك من شيء يوزع ضمن حصص، بل كانت هناك كمية أكبر وتتنوع أكثر مما أستطيع تذكره. كان عمي مايكل فرداً من أفراد الجيش البريطاني المحتل، وقد ذهبنا ذات مساء جميعنا إلى العشاء في مطعم يرتاده العسكريون من قوات الاحتلال من ذوي الرتب العالية. كنا قد وصلنا باكراً، وكانت غرفة الطعام فارغة تقريباً. وقد وقف على الأقل ستة من الندلاء يرتدون سترات العشاء الرسمية النظيفة مع ربطات العنق، وقفوا عند أطراف الغرفة. كنت أشعر بالحيرة إزاء لائحة الطعام، فقد

كان هناك الكثير جداً من الخيارات، وكنت ممتة عندما تولى عمي مايكل طلب الطعام نيابة عني. والذي كان فرخة نامية، ولم تكن لديه أدنى فكرة أن نصف دجاجة صغيرة ستحط بساقيها وجناحيها؛ جميعها في طبقي. وفيما جلست أتساءل كيف بحق السماء بإمكانني أن أكل هذا الشيء، جاء اثنان من الندلاء لإلتقادي بعدما لاحظا حيرتي. فأخذنا الطبق بعيداً لتقطيعه من أجل «الآنسة المسكينة» وتركاني أجلس، ومعني السكين والشوكة في وضعية الهجوم! كنت في التاسعة عشرة من عمري، وكنت محرجة بشكل مفرع، ولكنني شاركت الجميع ضحكهم حتى سالت دموعنا كلنا على خدودنا.

لقد أكلت لحمًا في تلك الأيام. فراخاً، وشرائح لحم البقر، واللحم المقدد، وسمك، المجموعة كلها جميعنا فعلنا ذلك. وقد كان مذاقه جيداً وبالأخص بعد سنوات الحرب الكئيبة. كنت أعلم أن هناك حيوانات قد ماتت. غير أنني كنت قد أمضيت كثيراً من الوقت مع أبقار ودجاجات ترعى وتجتز وتخرش من حولها في الحقول. وقد بدا أنها تحيا حياة سعيدة. أكثر سعادة ممن عذبوا حتى الموت، وأفضل من حياة الآلاف من الجنود الذين قتلوا في الحرب. وقد افترضت أن حيوانات المزرعة لقيت موتاً سريعاً وإنسانياً.

ثم وفي بداية السبعينيات، علمت بالأمر المرعبة الملازمة للإنتاج الحيواني المكثف كما ورد وصفها في الفصل الخامس والسادس. وقد حدث هذا فجأة نتيجة قراءتي لكتاب بيتر سينغر «تحرير الحيوان». إذ لم أكن قد سمعت مطلقاً بمزرعة للإنتاج الحيواني من قبل وحينما قلبت الصفحات أصبحت أكثر ميلاً للشك، خائفة وغاضبة. أولاً علمت بأمر المداجن. كنت أعرف شيئاً عن الدجاج. وكانت تجربتي الأولى معه عندما كان عمري أربع سنوات ونصف السنة فقط، فتاة صغيرة محبة للحيوان تعيش وسط لندن. مازلت أذكر الحماس الشديد الذي إنتابني عندما ذهبنا في إجازة إلى مزرعة وصادفت أبقاراً وأحصنة عن قرب لأول مرة، وساعدت في جمع بيض الدجاج كل يوم. واختارت معظم الدجاجات صناديق الأعشاش التي كانت تشكل جزءاً من كل قن خشبي صغير للدجاج (رغم أن بعضها آثرت السياج المشجر).



خلال سفري حول العالم، يقوم العديد من الطهاة ومتعهدو الطعام بتحضير وجبات عضوية. وقامت كيندا هامبتسن بطهي هذا الطعام اللذيذ من أجل جمع صغير من الأصدقاء في بولدر، كولورادو.

بعدها: جيف أورلوسكي



خراف ترعى وسط كروم العنب في مزرعة روبرت سينسكي، بوادي ناپا، كاليفورنيا،
وهي تحافظ على غطاء العشب مشذباً وتتيح سماداً طبيعياً في الوقت ذاته.
بعدهة: روبرت سينسكي



يعرف الكثير من الأولاد اليوم القليل عن الطعام الذي يأكلونه. وبعضهم غير واثق
ما إذا كانت البطاطا تلتقط من على الأرض أو على الأشجار.
بعدسة: توم مانغلسون/صور من الطبيعة

أصبحت البدانة سبباً
رئيساً للوفاة.
بعدسة: روي
مكماهون/ كوربيس



هل من المستغرب وجود وباء من
البدانة متفشٍ بين الأطفال؟ إن نمو
الوجبات السريعة ومكوناتها غير
الصحية عادة، والحجم المطلق
للحصص مسؤول عن معاناة
الأطفال من الوزن الزائد في المزيد
والمزيد من مناطق العالم.

بعدسة:

كريس إيشرارد/ غيتي إيماجيز



إحدى المئات من المحاور المركزية لرش المياه التي هددت المياه الجوفية والطبقة الصخرية المائية في نبراسكا. الذراع وطولها تقريباً ربع ميل تدور ببطء حول المضخة من منتصفها ، وتطلق المياه ضمن دائرة كبيرة.

بعدها: توم مانغلسون/ صور من الطبيعة



هذه الأبقار الصغيرة مرغمة على الوقوف في الطين والروث السائل ذي الرائحة

النافذة، وهي هنا يملكها الفضول بشأن المصور.

بعدسة: توم مانغلسون/صور من الطبيعة



مجموعات من النساء يقمن بالاعتناء بمشغل زراعي للأشجار ضمن برنامج مؤسسة جين غودول «تيكير» في تنزانيا. فنحن نقوم تدريجياً بتمكين هؤلاء الناس من تطوير حياتهم. وهم يتحولون الآن إلى شركاء لنا في جهودنا لحماية شمبانزي منطقة غومبي.

بعدها: كريستين موشر

انتابني الفضول، من أين خرج البيض؟ لم أكن أرى فتحة كبيرة بما فيه الكفاية، ومن الواضح أنني بدأت بمضايقة الجميع بسؤالي. ومع عدم حصولي على تفسير مرضي، قررت أن عليّ أن أكتشف ذلك بنفسني. اختبأت في قن دجاج مغطى بالقش وهوأوه فاسد. وباعتبار أن عائلتي لم تكن لديها أدنى فكرة عن مكاني، فقد شنت حملة بحث. كانت أمي هي التي شاهدتني أسرع باتجاه المنزل وقد غطاني القش وغمرتني بهجة معرفة القصة الرائعة عن كيفية وضع الدجاجة للبيضة.

ولاحقاً، وبعد ما يقارب العشرين سنة، سنحت لي الفرصة أن أعرف دجاجة وديكاً على نحو جيد بالفعل. كانا قد قدما لي ولوالدتي فثاني مباشرة بعد زهابنا إلى غومبي في عام 1960 كان المقصود أن نأكلهما، لكنهما كانا على قيد الحياة، وأرجلهما مقيدة - حتى يظل لحمهما طازجاً لمدة أطول. طبعاً فككت وثاقيهما، وقاما بالتجول في معسكرنا الصغير فخلصاه من أنواع الضيوف غير المرغوب فيهم. لقد أحبا ببساطة، العناكب! كان ذلك قبل أن أصبح نباتية، ولكن أي تفكير في قتل هذين الفردين المنهمكين - هيلدبراند وهيلدا كما أسميناهما - لم يكن وارداً.

كانت هيلدا جريئة ومتطلبة، وتصرت على أخذ نصيبها من أي طعام تشاهدني آكله، وكثيراً ما تتجول منقبة داخل خيمتي. بينما كان لدى هيلدبراند نزعة أكثر عصبية إذ كان منكشاً على نفسه ولكنه اكتسب صوتاً عالياً وأجشاً بشكل ملحوظ. وقد كان ذلك مقبولاً في الصباح - كان ساعة منبه عظيمة. وكنت أنهض في الخامسة والنصف صباحاً كل يوم، إلا أنه اتجه أيضاً إلى إطلاق صياحه في أوقات غريبة وكثيراً ما كان يجعلني أقفز متفاجئة. واكتشفت أنني قادرة على منع حصول ذلك عبر ما يعرف اليوم باسم «تعديل السلوك»، وفي ذلك الحين قمت «بتدريبه» فقط! ففي البداية رميت بحفنة من القش أو التراب باتجاهه عندما كان يصيح في منتصف النهار. وبعد فترة تبين لي أنني كنت

أستطيع التكهن، من حركات استعدادية صغيرة يقوم بها، متى كان على وشك إطلاق العنان لصياحه الذي يصم الأذان. وعند هذه النقطة، كنت أرشقه بالماء، وبعد فترة احتجت فقط إلى أن أحرق فيه بغضب وأقوم بحركة يد صغيرة لمنع ندائه الأرضي. مسكين هيلدبراند - لا بد أن الأمر كان مزعجاً بشدة لأننا الذكورية التي لديه، وربما أسهمت أنا في تكوين شخصيته الخجولة! كانت المدة التي قضيتها مع هذين الطيرين المنشغلين، ومع معرفتي بكيفية تصرفهما وهما طليقين، هي التي جعلتني أشعر بانزعاج عميق لدى علمي بالظروف التي يجب أن يكون فيها الدجاج في سجونته الصغيرة في المداجن.

ولقد قرأت بعد ذلك، في كتاب سينغر عن بعض الحيوانات، وهذا لم يجعلني غاضبة فقط - فقد دفعني للبكاء. ربما كنت أبدو حساسة! ربما كنت متأثرة بقراءة كتاب «شبكة شارلوت» ووقوعي في حب ويلبر، تلك الشخصية التي لا تنسى. أعتقد حقيقة، أن ما أزعجني على هذا النحو هو ذكرى إجازة رائعة أمضيتها في طفولتي عندما كنت في الثامنة من العمر تقريباً، أي حينما فكرت في الحيوانات الموجودة في مزارع الإنتاج الحيواني. فخلال إحدى جولاتي اكتشفت حقلاً يضم مجموعة من الحيوانات، كنت أحب مراقبتها وهي تلعب وتركض وتطارد بعضها البعض، ثم ترتاح في الظل حيث تتبادل الاعتناء ببعضها البعض. كنت معتادة على الذهاب إلى هناك ومعني زوادة النزهة كل يوم، شطيرة هزيلة من زمن الحرب وتفاحة تعج بالديدان على الأغلب، حاولت إغراء بعضها لتقترب مني بواسطة لب تفاحة. وكان هناك أحدها - أسميته غرنتر - الذي تخلص من خوفه في النهاية - لم يقبل فقط بعرضي مباشرة من يدي الممدودة ولكنه - وبالإثارة - سمح لي أن أداعبه خلف أذنه، وفوق شعر ظهره الخشن وتحت ذقنه. كنت سعيدة جداً ولم تفسد سعادتي أي فكرة عن مصيره النهائي.

لا زال بإمكانني تذكر كيف شعرت عندما أغلقت كتاب سينغر. فكرت في قطع اللحم اللذيذة التي أحببتها، والرائحة الشهية لقلي اللحم المقدد في الصباح. وكل الفراخ المشوية والمطهوه في القدر والمعلبة وحساء الدجاج الذي استمتعت به طيلة

حياتي. كان هناك نوع من الخدر في عقلي، وعرفت أنني لن أكون قادرة على التوقف عن التفكير في الصور التي استحضرتها الصفحات التي قرأتها للتو - وعندما رأيت لحماً في طبقي، ومنذ تلك اللحظة فصاعداً، كان علي أن أفكر في الألم، والخوف، والموت. كم هو مروع.

وهكذا كان الأمر واضحاً. سوف لن أكل لحماً بعد الآن. وعلى مدى سنة أخرى استمررت في أكل السمك. كان ابني يصطاد السمك حيث كان يعيش في دار السلام - تنزانيا. فتلك الأسماك عاشت بحرية على الأقل، حتى موتها. وكما أوضح لي، فإنه إن لم يكن قد اصطاده، فإن شخصاً آخر كان سيفعل بالتأكيد، فماذا عن الصيادين المحليين، والاتحاد الأوروبي وسفن الشباك اليابانية التي كانت تتهب البحار قرب تنزانيا. ولكن جاء الوقت الذي أصبح فيه مجرد الإحساس بوجود لحم في فمي أمراً كريهاً جداً إلى درجة أنني تخلّيت عن تناول السمك أيضاً.

كثيراً ما يسألونني عما إذا كنت أمانع عندما يطلب الأشخاص، الذين أشاركهم تناول وجبة ما، طبقاً من اللحم. لا يروق لي الأمر أبداً عندما يطلبون لحم العجل، أو قطعاً مكتنزة من اللحم الأحمر (مالم يكن لحماً عضوياً أم لحم حيوان طليق) ولكنني أعتقد أن التغيير يجب أن يأتي من الداخل، وأنا أستطيع عادة أن أجد فرصة للكلام عن سبب كوني نباتية. وأحاول ألا أفعل ذلك حتى يكون الجميع قد انتهى من تناول طبقه من اللحوم أياً كانت! ولا مجال لتغيير قلوب الأشخاص المحرجين و/أو العدائيين - وعلى أي حال فأنا نفسي لست ممن يمتنعون عن أكل اللحوم وكذلك البيض ومشتقات الألبان. أنا لا أقول للناس أبداً ألا يأكلوا اللحم. فالناس لا يحبون التغيير. هم لا يحبون أن يقال لهم ما الذي يجب أن يفعلوه: لا، مهمتي هي ببساطة أن أشرح الحقائق بهدوء شديد، وأن أمل أن أحداً ما سوف يدخل تغييرات على نظامه الغذائي. أحياناً يكون الأمر مثيراً للإعجاب تماماً: «أصبحت نباتياً الليلة الماضية»، هذا ما قاله لي فتى في السادسة عشرة من عمره بعدما كان قد أصغى إلى حديثي.

نباتيون مشهورون

- هانك أرون، لاعب بيسبول
 بنجامين فرانكلين، مخترع، ودبلوماسي
 تشارلز، أمير ويلز
 تشيلسي كلينتون، ابنة الرئيس بيل كلينتون والسيناتور هيلاري رودهام
 ليوناردو دافينشي، رسام، ومخترع، ونحات
 ويللم دافو، ممثل
 كامبرون دياز، ممثلة
 ألبرت اينشتاين، عالم
 مايكل جي. فوكس، ممثل
 ريتشارد غير، ممثل
 وودي هاريلسون، ممثل (لا يأكل اللحوم والبيض ومشتقات الألبان)
 ستيف جوبز، مشارك في تأسيس شركة آبل للكمبيوتر
 أشلي جود، ممثلة
 بيلي جين كينغ، بطل في لعبة كرة المضرب
 دينيز كوسينيتش، عضو مجلس النواب الأمريكي
 المهاتما غاندي، صانع سلام
 كارل لويس، رياضي سباقات المضمار والميدان
 توبي ماغواير، ممثل
 ديمي مور، ممثلة
 إدوين موزيس، رياضي، سباقات المضمار والميدان
 بول نيومان، ممثل، محب للإنسانية وأعمال الخير
 غوينيث بالترو، ممثلة
 جورج برناردشو، شاعر، ومسرحي
 صوفيا ملكة إسبانيا، من أصل يوناني
وتطول اللائحة أكثر فأكثر!

يتساءل الناس كذلك كيف تأقلمت عندما توقفت عن أكل اللحوم للمرة الأولى. نفسياً، انتابني شعور جيد حيال ذلك، ولاسيما خلال الأشهر القليلة الأولى عندما كانت رائحة اللحم المقدد تجعل لعابي يسيل، وكنت قادرة على أن أكون فخورة بقوة إرادتي!! ولكن سرعان ما بدأت أشعر بأنني أحسن حالاً بكثير جسدياً، أيضاً. وأخف نوعاً ما. وهناك أشخاص كثيرون تخلوا عن أكل اللحم قالوا الشيء ذاته. والأمر ليس مدعاة للدهشة كذلك، لأنه عندما نأكل لحماً، فإننا نهدر الكثير من الطاقة في التخلص من السموم الموجودة في اللحم الذي كان الحيوان أيضاً يحاول التخلص منه قبل موته. وربما كان ذلك هو السبب في أنني بدأت أشعر بأني أكثر حيوية بكثير. وقد كنت منذ عام 1986 أسافر لمدة ثلاثمائة يوم في السنة، ألقى محاضرات، وأحضر اجتماعات وأحاول كسب التأييد لبعض مشاريع القوانين وأدرّس، إلى آخره. ولم أمكث في مكان واحد أكثر من ثلاثة أسابيع على التوالي، وعادة بضعة أيام فقط. وصدقاً، أنا لا أعتقد أنه كان باستطاعتي الحفاظ على هذه الوتيرة عندما كان عمري ثلاثين عاماً - وأظن وأؤمن أن توقفي عن أكل اللحم هو السبب وراء مقدرتي في الحفاظ عليها اليوم.

لو لم أكن أتقل دائماً على الطرقات لربما كنت ممن يمتنعون عن تناول اللحوم وكذلك البيض ومشتقات الألبان معاً. ولكن الأمر لا يكون سهلاً عندما تمضي ثلاثمائة يوم كل عام مسافراً وتقيم لدى أناس في كل أنحاء العالم لتحافظ على غذاء متوازن خالٍ من المنتجات الحيوانية. إنه لأمر رائع إن كنت تستطيع أن تطهو بنفسك، أو أن تذهب إلى مطعم لا يقدم اللحم والبيض ومشتقات الألبان. ولكن=الطعام الخالي من اللحوم والبيض ومشتقات الألبان المطهو في المنزل، والمطاعم التي لا تقدم مشتقات اللحوم والبيض والألبان ليست ضمن الخيارات في الكثير من أسفاري. ولهذا مازلت أكل البيض والجبن، وأنا أعلم أن الحليب موجود في الكثير من الصلصات والحلويات. أنا أتناول منتجات حيوانية عضوية حرة المدى كلما أمكن ذلك، غير أنه ليس ممكناً في الغالب.

يعتقد كثيرون أن اللحم ضروري من أجل صحة جيدة. والعكس هو الصحيح عادة. فأولاً ليس لدى البشر البنيان الجسدي الصحيح لنظام غذائي يتضمن تناول اللحوم بشكل متكرر. فهناك فرق في طول الأمعاء لدى أكلي اللحوم وأكلي الأعشاب. فأكلو اللحوم لديهم أمعاء قصيرة (بطول أجسامهم تقريباً) وهم قادرون على طرح الجزء غير القابل للهضم من طعامهم بسرعة من جسمهم قبل أن يبدأ بالتعفن. أما أكلو الأعشاب فيحتاجون إلى وقت أطول لامتصاص المواد الغذائية من المادة النباتية التي يأكلونها، وهكذا فهم لديهم أمعاء أطول (ما يعادل أربعة أضعاف طول أجسامهم). ولدى البشر أمعاء طويلة أيضاً، بحيث إن اللحم قد يبقى لفترة طويلة جداً في أحشائنا أحياناً. وبمعنى آخر فإنه ليس لدى الأجناس البشرية الخواص البدنية (الفيزيولوجية) لآكلي اللحوم، وذلك يتضمن أسناناً ومخالب لتمزيق اللحم وتشريطه. وأخيراً، وما لم يأكلوا منتجات عضوية فقط فإنهم يلوثون أجسادهم ذاتها بشكل دائم بفعل الهرمونات والمضادات الحيوية التي تغذت عليها حيوانات مزارع الإنتاج الحيواني.

فكروا في أطفالنا

كان ابن أخي العظيم أليكس في سن الرابعة، عندما اكتشف أن اللحم كان لحم الحيوانات التي ذبحت. فقرر على الفور أنه لا يرغب بأكل المزيد منها. وأعلن بفخر عندما ذهب إلى المدرسة الابتدائية أنه نباتي (مشدداً قدر إمكانه على لفظ الكلمة الصعبة بأسلوب طفل عمره أربع سنوات - ن - ب - آآ - ت - ي)، واستمر على هذا المنوال لفترة تزيد على السنة. لم يكن الأمر سهلاً عليه في البداية فهو كان بالفعل يستمتع بأكل اللحم المقدد، والنقانق وعدة أصناف أخرى من الأطعمة التي يأكلها طفل صغير. وقد واصل أكل السمك لعدة شهور ثم أخذ لزيارة حوض مائي للمرة الأولى. وكانت عيناه تتعاكسان وهو ينظر إلى أحواض السمك الاستوائي الملون. وسرعان ما اكتشف الصلة بين هذه المخلوقات المتوهجة وبين وجبة أصابع ورقائق السمك التي يأكلها. فأعلن أنه لن يأكل الأسماك

الجميلة. ولكن وبعد وقوفه مبتهجاً أمام حوض تلو الآخر، قرر أخيراً أنه لن يأكل أي أسماك. ولم يفعل. والآن، وقد بلغ الخامسة من عمره، فقد أصبح معارضاً شرساً للممارسة الوحشية المتمثلة في نزع زعانف سمك القرش من أجل إعداد حساء من هذه المكونات. ويخامرني شعور بأنه سيصبح من المناصرين لحملات الاحتجاج عندما يكبر قليلاً.

لم ينتقد أليكس في أي وقت من الأوقات سلوك باقي أفراد العائلة في تناول اللحوم، إلا أنه سأل، فجأة منذ ثلاثة أسابيع، أخاه الأصغر نيقولا، والذي كان من آكلي اللحوم بكثرة، وغالباً ما يرفض جميع الخضراوات، سألته لماذا يربي الناس الدجاج؟ وعندما قيل له: إن ذلك من أجل الحصول على البيض والفراخ، انتفض وأعلن أنه هو أيضاً سوف يصبح نباتياً!.

لقد استمر في تناول الأطعمة النباتية على مدى شهرين حتى الآن. ومن المدهش، أن والد الطفل، والذي كان على الدوام من آكلي اللحوم بكميات كبيرة، ثلاث مرات يومياً، قد أصبح نباتياً بشكل كلي تقريباً، ولا يتناول اللحوم إلا في المناسبات، وعادة خارج المنزل. وبالطريقة ذاتها، تمكنت صديقتي إيفلين كينيدي والتي أصبحت أيضاً نباتية عندما كان عمرها أربع سنوات إثر مشاهدتها لشاحنة مليئة بالخراف في طريقها إلى المسلخ، تمكنت تدريجياً من التأثير في بقية أفراد عائلتها حتى يقللوا استهلاكهم من اللحوم.

إنني أتأثر دوماً عندما يدرك الأولاد فجأة ما هو اللحم حقيقة، ويرفضون تناوله كلياً ولسوء الحظ فإن أهاليهم لا يسمحون لهم أحياناً بأن يصبحوا نباتيين، لاعتقادهم الخاطئ بأن ذلك سوف يؤثر في صحتهم. وفي ضوء الحقيقة القائلة بأن الملايين من سكان العالم لا يأكلون لحوماً بسبب المعتقدات الدينية، وأن الكثيرين منهم يعيشون حتى عمر مديد بالفعل، فإن هذا الكلام غير سليم بشكل جلي.

بعض الأهالي يقلق على أولاده من أن يصابوا بعوز الحديد، باعتبار أن هناك أشخاصاً كثيرين يعولون على المنتجات الحيوانية بوصفه مصدراً غذائياً للحديد. ولكن الباحثين اكتشفوا أنه حتى الأطفال الذين لا يأكلون أي منتجات حيوانية بما في ذلك البيض والألبان، بإمكانهم امتصاص ما يكفي من الحديد إذا ما تناولوا أطعمة نباتية غنية بالفيتامين C، مع مجموعة متنوعة من البقول، والمكسرات (الجوز، والفسق، والبندق) والبذور. كما تدل الدراسات التي أجريت في كل من الولايات المتحدة والمملكة المتحدة، أن الأطفال الذين يربون وفقاً لأنظمة غذائية نباتية، والتي يستبعد منها البيض والألبان كذلك، يبدو مظهرهم صحياً وطبيعياً تماماً كالأطفال الذين يأكلون اللحوم.

هنالك أيضاً حجة قوية لتشجيع الأطفال على أكل كمية أقل من اللحم. فالطعام يشكل تقريباً (95%) من أسباب تعريضنا لاثنتين من المورثات السرطانية الخطيرة، الديوكسين وثنائي الفينيل المتعدد الكلورايد (PCBs) مع كون المستويات الأعلى تأتي من المنتجات الحيوانية، لاسيما الكبد والسمك المشبع بالزيت. إن "الحد السليم" المنصوح به لامتصاص سموم الديوكسين وال (PCBs) آخذ في الانخفاض، حيث يكتشف الباحثون المزيد والمزيد من المشكلات الصحية المرتبطة بهذه المواد الكيميائية.

يبدو من المخيف أن أولادنا قد يكونون أكثر قابلية للتعرض لـ (PCBs) حينما يكونون داخل الأرحام. فالأجنة الآخذة بالنمو التي تمتص الـ (PCBs) تتزايد لديها فرص حدوث مضاعفات عند الولادة، مع توفر فرصة أكبر لمعاناتها من قصور في السلوك والنمو في مرحلة الطفولة. والأمر نفسه يصح بالنسبة لسموم الديوكسين – الأطفال والأولاد هم الأكثر قابلية للتعرض لها. ولأن سموم الديوكسين تنتقل عبر الرحم فإن كل طفل تقريباً يولد في مجتمع صناعي، يحمل سموم الديوكسين في جسده. وقد جرى الربط بين التعرض للديوكسين في الرحم وبين حدوث عدة مشكلات – تشوهات ولادية، وقصور عقلي، واضطرابات وقصور التركيز، وفرط النشاط، واكتئاب الطفولة.

كان المعدل اليومي لمقدار امتصاص سموم الديوكسين في الولايات المتحدة عام 1990 أعلى بمئتي مرة من الإرشادات المتعلقة بخطر الإصابة بالسرطان، والتي وضعتها هيئة حماية البيئة. وثلاث عدد السكان البريطانيين بمن فيهم الرضع وأطفال المدارس، ربما تتواجد في غذائهم مستويات عالية خطرة من سموم الديوكسين، حسبما أفادت هيئة المعايير الغذائية في المملكة المتحدة. وكل هذا التعرض غير الآمن مرتبط بزيادة أمراض الجهاز التنفسي، وإصابة الأطفال بالمزيد من التهابات الأذن الوسطى وارتكاسات تحسسية.

نحن لدينا، لحسن الحظ، وسائل يومية بسيطة للتقليل من احتمال تعرضنا للديوكسين أو ال (PCBs) - فلنتوقف أو لنحد من كمية استهلاك الطفل للحوم الأسماك، ومنتجات الألبان. ويوضح الطبيب جويل فوهرمان، المؤلف والحاصل على شهادة البورد في طب العائلة والمختص في الوقاية من الأمراض باعتماد وسائل طبيعية، يوضح في كتابه الرائع عن تغذية أفراد العائلة والوصفات الصحية المثيرة للشهية «اجعل طفلك مضاداً للأمراض» فإنه جرى تكييفنا بحيث نعتقد أن المنتجات الحيوانية هي أفضل مصدر للبروتين. وفي الحقيقة فإن البازلاء والخضار الخضراء، والفاصولياء تحوي على نسبة من البروتين في كل حريرة منها أكثر من اللحم .

ويقول الدكتور فوهرمان «لا أحد يستطيع استهلاك مقدار ضئيل جداً من البروتين عن طريق تناول منتجات حيوانية أقل، والاستعاضة عنها بخضار أكثر، وفاصولياء، ومكسرات، وبذور. فإن الأطعمة الأكثر احتواء على المواد الغذائية في كل حريرة هي، في الواقع، الخضار والفاصولياء، والأطعمة التي هي من بين بعض الأكثر ضرراً هي تلك المعلبة مع دهون مشبعة (الدهون التي يستوعبها جسمنا من المنتجات الحيوانية). ومن المؤكد أن الاعتماد المفرط على منتجات الألبان واللحوم في الولايات المتحدة وغيرها من الدول المتقدمة قد شكل عاملاً مساعداً في انتشار أمراض القلب والسرطان حالياً.

في ربيع عام 2005 قدمت إذاعة (بي بي سي) قصة بدت غريبة تماماً عن الحقائق الواردة أعلاه. ونقل المقال عن البروفسورة ليندسي آلان قولها: إن الأهل الذين يعتمدون لأولادهم أنظمة غذائية نباتية صارمة وخالية من البيض ومشتقات الألبان، قد يضررون بنموهم. قد مضت إلى حد القول: إن حرمان الأطفال في سن النمو من المنتجات الحيوانية في غذائهم كان «غير أخلاقي». ودلت على ذلك بالقول: إن الأطعمة ذات المصدر الحيواني تحوي بعض المواد الغذائية التي لا توجد في أي مكان آخر. وإن النساء الحوامل اللواتي يقتصرن على الغذاء الخالي من المنتجات الحيوانية والبيض ومشتقات الألبان، قد يكن يسببن الضرر لأولادهن أثناء نموهم داخل أرحامهن. وباعتباري لم أسمع بهذا الادعاء سابقاً، فقد أصابني الدهول إلى أن أدركت أن البروفسورة آلان تحدثت بصفتها ممثلة لقسم خدمة الأبحاث الزراعية في الولايات المتحدة، وهي فرع من فروع وزارة الزراعة الأميركية، وأنها كانت تستشهد بدراسة كانت تدعمها بشكل جزئي، الجمعية الوطنية لمربي ماشية لحوم البقر.

الأطفال والكالسيوم

كثير من الأهالي يقلقون إزاء مدى حصول أولادهم في سن النمو على كمية كافية من مادة الكالسيوم للمساعدة على نمو عظامهم. وفي حين أن منتجات الألبان توفر الكالسيوم فعلاً، فإن الطبيب جويل فوهرمان مؤلف كتاب «اجعل طفلك مضاداً للأمراض» يوضح أن الحليب، الجبن والزبدة، تحتوي بشكل خاص على كمية عالية من الدهون المشبعة، وأن مصادر وافية من الكالسيوم ربما يمكن الحصول عليها من مصادر غير مشتقة من الألبان. ويمكن للأهل أن يجدوا ليس فقط عصير البرتقال وحليب الصويا وكلاهما غنيان بالكالسيوم والفيتامين D، بل يمكنهم أيضاً دمج مصادر للكالسيوم والمعتمدة بشكل أكبر على النبات، في الوجبات اليومية لأولادهم.

كيف يؤثر أكل اللحوم في البيئة

تفيد التقارير أن ما بين الثلث إلى النصف تقريباً من الحصاد العالمي يُقَدَم طعماً للحيوانات لتسمينها من أجل غذاء الإنسان. وهناك في الولايات المتحدة (56%) من الأراضي الزراعية مخصصة فقط لإنتاج لحم البقر. وتستخدم (75%) من الأراضي الزراعية في المملكة المتحدة لزراعة علف للحيوانات. وتؤكل الكثير من الحيوانات في أوروبا، واليابان، وأجزاء أخرى من العالم المتقدم إلى حد يستحيل معه زراعة غذاء كافٍ في كل بلد. فالعشب والحبوب اللازمة لتسمين الحيوانات التي تؤكل لحمها في أوروبا، تتطلب مساحة أكبر بسبع مرات من مساحة الاتحاد الأوروبي.

وللحفاظ على هذا المستوى من استهلاك اللحوم فإنه يتوجب على المزارعين الأوروبيين أن يشتروا الذرة وغيرها من العلف الحيواني من الدول الأخرى. الأمر الذي يقضي على الغابة الماطرة في البرازيل حيث يجري تدمير أجزاء كبيرة من الغابة العذراء كل عام ليس فقط من أجل توفير المرعى للمواشي، ولكن أيضاً من أجل زراعة فول الصويا أو الذرة، والتي يشحن قسم كبير منها إلى أوروبا واليابان لإطعام حيواناتهم هناك.

هذا يعني، أنه فيما يزداد النمو السكاني المحلي فإن الأرض التي يحتاجونها بشكل عاجل من أجل زراعة غذائهم الخاص بهم، يتم الاستيلاء عليها من قبل الشركات الأجنبية. ونتيجة لذلك يزداد بإطراد عدد الدول النامية التي تعتمد حالياً، وللمرة الأولى، على الحبوب المستوردة. وسيكون الوضع تعيساً بالنسبة للصين بشكل خاص حيث هناك دائماً المزيد من الأشخاص الذين يأكلون دائماً المزيد من اللحوم، ويتم في الوقت ذاته إزالة مزارعهم الزراعية الخاصة بهم. تتم إزالتها بسرعة كبيرة - من أجل التنمية.

أنماط مختلفة من «النباتيين»

(Vegans) النباتيون المتشددون - هم الذين يتجنبون تناول جميع الأطعمة ذات المنشأ الحيواني، بما في ذلك اللحوم، والدواجن، والأسماك، ومنتجات الألبان والبيض. والعديد من الفيغانز يتجنبون حتى ارتداء ملابس مصنوعة من منتجات حيوانية كالصوف أو الجلد.

(Ovo - vegetarians) نباتيو البيض - هم يأكلون البيض ولكنهم لا يأكلون لحم الدجاج.

(Lacto - vegetarians) نباتيو الحليب - يأكلون منتجات الألبان في غذائهم ولكن ليس البيض. ويرفض بعض نباتيي الحليب أكل الجبن المصنوع بألية تخثير عامل الأنفحة، لأن المصدر المعروف للأنفحة هو غشاء معدة عجل مذبوح حديث الولادة.

(Lacto -ovo- vegetarians) نباتيو الحليب - البيض - يأكلون منتجات الألبان والبيض.

(Pesco - vegetarians) نباتيو الأسماك - يأكلون لحم السمك. ويأكل كثيرون منهم أيضاً منتجات الألبان والبيض.

(Semi - vegetarians) أنصاف النباتيين - المعروفون كذلك باسم المرنون (flexitarians). هم يوجهون قوانينهم الخاصة - يأكلون الدواجن، أو الأسماك، أو منتجات الألبان، أو البيض - وفقاً لأوضاع اجتماعية معينة أو حاجات صحية. ولكن معظمهم يضعون حداً فاصلاً بالنسبة لتناول اللحوم الحمراء.

إشباع شهيتنا للحوم

إن عملية تغذية المواشي والدواجن بمنتجات الذرة وفول الصويا المزروعة على مساحات ضخمة من الأراضي، سواء داخل البلاد أم في الخارج، تؤدي بشكل غير عادي إلى الكثير من التلف والضياع. فالكمية التقديرية من الحبوب اللازمة لإنتاج أنواع مختلفة من اللحوم تختلف وفقاً للمصالح الخاصة بالمنظمة التي تشر هذه الإحصاءات، ولذا فإن الجمعية الوطنية لمربي ماشية لحوم البقر في الولايات

المتحدة تدعي أن (405) كيلو غراماً من الحبوب تنتج (1) كيلو غراماً من لحم البقر من بقرة موجودة في موقع تغذيتها. ولكن قسم خدمة الأبحاث الاقتصادية للزراعة يقول: إن المقدار الحقيقي هو (16) كيلو غراماً من الحبوب. وتزعم صناعة الدواجن في المملكة المتحدة بفخر أن (106) كيلو غراماً من الغذاء يؤدي إلى زيادة وزن كل حيوان بمقدار (1) كيلو غرام. إلا أن الصناعة لا تقول لنا إن (33.7%) فقط من كل ذبيحة تكون صالحة للاستهلاك. وعليه فإن إيجاد (1) كيلو غرام من اللحم القابل للأكل يتطلب أكثر بكثير من (106) كيلو غراماً من الأعلاف.

وقد قدمت منظمة الصحة العالمية ومنظمة الغذاء والزراعة التابعة للأمم المتحدة نوعاً آخر من التحليل، إذ يقدر عدد الأشخاص الذين يمكن تزويدهم بالغذاء من هكتار واحد من الأرض الزراعية اعتماداً على نوعية الغذاء المزروع. وتتراوح هذه التقديرات مابين اثنين وعشرين شخصاً لكل هكتار بالنسبة للأرز، إلى مجرد شخص أو شخصين بالنسبة للحوم البقر والأغنام، وبالطبع فإن الناس لا يمكنهم العيش على الأرز أو البطاطا فقط، ولكن يبدو بوضوح أن الرد بشأن إطعام الناس الجائعين لن يكون عن طريق زيادة إنتاج اللحوم - ولاسيما في ضوء الحقيقة القائلة: إنه حتى عند المستويات الحالية من استهلاك اللحم الحيواني، فإننا نقضي على الأرض الزراعية لكوكبنا وهناك عوضاً عن ذلك، حاجة ماسة إلى تغيير أي ثقافة تحتضن نظاماً غذائياً غنياً باللحوم.

إنتاج شرائح السمك في المختبر

عندما رأيت مقالاً في مجلة «نيوساينتيسست» عن مجموعة من العلماء الذين كانوا يعملون على إنتاج السمك في سحفة «بتري» المستخدمة لزراعة البكتيريا في المختبرات، ظننت أنه مزاح. ولكنها كانت دراسة تمولها وكالة الفضاء الأميركية «ناسا»، ومخصصة للتحقق مما إذا كان بالإمكان استخدام التكنولوجيا للحفاظ على

رواد الفضاء أحياء خلال رحلات الفضاء الطويلة. وقد أزال الفريق الذي يقوده موريس بينجامينسون، الأستاذ في كلية تورو في نيويورك، عشرة سنتيمترات من قطع سمكة من نسيج عضلي حي مأخوذ من سمكة ذهبية تم اصطيادها للتو. ووضع النسيج داخل سائل خلية صناعية مأخوذة من دم جنين بقري.

وبعد أسبوع نما النسيج بنسبة حوالي (14%) وهكذا - وكما ورد في المقال - «أصبح الفريق هو الأول في السجلات العلمية الذي ينتج شرائح السمك في المختبر». وقام البروفيسور بينجامينسون خلال مؤتمر صحافي خاص، بقلي قطع السمك بزيت الزيتون والأعشاب. ولم يسمح لأحد بتذوقها على أي حال، باعتبار أن السمك الذهبي المربي في المختبرات لم يحصل على موافقة إدارة الدواء والغذاء لطرحة للاستهلاك البشري! وكان يمكن لمصل دم البقر أن يكون ملوثاً ولكن بينجامينسون قال أنه كان مسروراً بالطبق، فقد بدا مظهر السمكة ورائحتها وكأنها شيء خارج مباشرة من السوبرماركت. وبدأ النسيج العضلي الذي زرعه في السحفة الزجاجية طازجاً. لقد بدا جيداً تماماً بشكل ممتاز. هذا هو رأي المتواضع. كانت السمكة رائعة - وكان المصل مقززاً للنفس.

يعتزم بينجامينسون حالياً إجراء تجربة أطيّب مذاقاً على خلاصة نبات الفطر باعتباره وسيطاً للنمو. ولكن هناك مشكلات عديدة ماثلة قبل نجاح عملية إنتاج قطع كبيرة من النسيج العضلي في المختبر.

وأياً يكن الأمر، فإن هذا هو بالتأكيد نموذج للإبداع العلمي. وربما يكون هذا الطريق المستقبلي لهؤلاء الذين يرفضون التخلي عن أكل اللحوم، فلن تكون هناك أبداً زراعة للحبوب من أجل علف الحيوانات، ولن تكون هناك تعرية للأرض أو استنزاف للبحار. بل ستكون هناك فقط مستودعات كبيرة تنتج فيها شرائح اللحوم داخل مستوعبات تحوي عصير الفطر! وتكرر المستبتات ذاتها كاللبن الزبادي!.

الاستعمال غير المسؤول للمياه

إن الكمية الكبيرة نسبياً من فول الصويا التي يمكن إنتاجها في كل هكتار واحد، تأتي مقابل ثمن ما . فمن أجل إنتاج (1) كيلو غرام من فول الصويا فإننا نحتاج إلى (2,000) ليتر من الماء بالمقارنة مع ما يعادل (1,900) ليتر لكل كيلو غرام من الأرز، إلا أنه يتم استعمال (3,500) ليتر لإنتاج (1) كيلو غرام من لحم الدجاج، وبالنسبة للماشية هناك حاجة إلى كمية ضخمة تضم (100,000) ليتر من أجل إنتاج (1) كيلو غرام من لحم البقر.

أعتقد، في ضوء هذه الحقائق، أن الشيء الوحيد والأكثر أهمية الذي باستطاعتنا أن نفعله، إذا ما كنا مهتمين بمستقبل الكوكب، هو إما أن نصبح نباتيين وإما أن نأكل أقل كمية ممكنة من اللحوم، شريطة أن تكون لحوم حيوانات تربت بأسلوب عضوي وكانت طليقة. وفي الحقيقة، فإن منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة الدولية (الفاو) وغيرهما من المنظمات تشدد على أنه لكي نحصل على غذاء بشري أكثر فائدة للصحة وأكثر ديمومة، فإن علينا أن نقلل من تناول اللحوم فوراً لتحقيق هدف أكل على الأقل (15%) أقل من اللحوم بحلول عام 2020.

سبب لتناول كمية أقل من اللحوم والأطعمة البحرية

إن الأنبياء الجيدة هي أن الطعام النباتي – والطعام الخالي من المنتجات الحيوانية ومشتقات الألبان والبيض، ليس فقط مناسباً للبيئة وللصالح العام لحيوانات المزارع وللصحة البشرية، ولكنه أيضاً لذيذ المذاق عندما يُطهى كما ينبغي. فقد تقاسمت عدة وجبات طعام يسيل لها اللعاب مع أصدقائي من الهندوس في تنزانيا، وبينما يتزايد عدد الأشخاص الذين يتقبلون الغذاء النباتي فإن كتب الطبخ الخاصة بالأطعمة النباتية تزداد انتشاراً بشكل واسع. أضف إلى ذلك، فإن أي شخص لم يعد ينظر إليه في المطاعم باعتباره كائناً غريباً، إذا ما

استفسر عن خيارات الأطعمة النباتية. الحقيقة أن جميع أفضل الفنادق، والمطاعم، وشركات الطيران تقدم وجبة نباتية. وحتى عندما لا يكون هناك أي شيء على لائحة الطعام، فإن كبار الطهاة أصبحوا أكثر ميلاً للابتكار. وهكذا كان كبير الطهاة في أحد مطاعم سيراليون الذي لا يرتاده كثيرون عادة. فقد اخترع طبقاً نباتياً لذيذاً جداً إلى درجة أنني توجهت إلى المطبخ في الخلف لأقترح عليه أن يضيفه إلى لائحة الطعام. ويصبح الأمر أكثر صعوبة بالنسبة لي عندما أكون في اليابان وفي العديد من الدول لأن السمك هو الأساس في أطباق عدة كثيرة. والأمر أكثر صعوبة حتى في بعض الأجزاء من مناطق غرب الوسط الأمريكي حيث يشكل فائض الأضلاع الهائل وشرائح اللحم، الطعام النموذجي. ولكنني حتى هناك، لم أعد أعتبر متميزة تماماً.

أنا أعترف أن التخلي عن تناول اللحم هو بالنسبة لكثيرين من الأشخاص أمر شاق إلى أبعد الحدود. ولكن إذا ما عرف الجميع ووضعوا في مواجهة كل الحقائق، فإن معظمهم سوف يؤثرون إما تخفيض استهلاكهم من اللحوم بشكل صارم وأكل لحوم الحيوانات الطليقة، وإما أن يتخلوا عن تناول اللحوم تماماً. ذلك أن الإنتاج الضخم للحوم في المزارع المكتظة يتسبب في خسائر فادحة ليس فقط، وكما رأينا، بالنسبة للعيش الكريم للضحايا من الحيوانات، ولكن أيضاً بالنسبة للصحة البشرية. وهو يلحق دماراً بالبيئة سواء أكانت الحيوانات تربي في مزارع الإنتاج الحيواني أم في المرعى.

غذاء جين

قال ابني ذات مرة: إنه يتمنى لو يقوم أحد ما بإعداد دراسة عني حيث أنه لم يستطع تخيل كيف أن أحداً «يأكل هذه الكمية الضئيلة، ومن كل الأشياء الخاطئة يستطيع أن يمتلك كل هذه الطاقة!»

إذن ما هو سري؟

أولاً، أنا أصبحت نباتية، الأمر الذي، حسبما ذكرت، جعلني أشعر مباشرة بأنني أخف وزناً ومتمتعة أكثر بالطاقة. ثانياً، أنا أعيش وفقاً لإملاءات جدتي: تستطيعين أن تأكلي أي شيء تحبينه - باعتدال، ثالثاً، أنا أتناول طعاماً عضوياً، كلما كان ذلك ممكناً.

والآن، وبالنسبة للفضوليين دعوني أعطيكم فكرة عما آكله عندما أكون في المنزل في المملكة المتحدة أو تنزانيا.

الفطور: نصف شريحة من الخبز المحمص الكامل القمح مع مربي البرتقال المستورد من إشبيليا أو المارمايت (والذي هو بريطاني خالص ويعتبره جميع أصدقائي الأميركيين نوعاً من القطران القابل للأكل!) وفنجان من القهوة (التي تُزرع في الظل وتكون عضوية المنشأ وضمن تجارة عادلة - حينما يكون ذلك ممكناً).

الغداء: بروكولي أو براعم أوراق أو أي خضار أخرى، حبة بطاطا صغيرة مسلوقة - أو نصف قطعة من بطاطا محشوة بالجبن. وفي المناسبات فقط يتم تنويع هذا مع معكرونة كثيفة الجبن من صنع منزلي وجبن أو فطيرة البيض والحليب والجبن. ثم فنجان آخر من القهوة وقطعتان مربعتان من الشوكولا أو شيء حلو المذاق.

العشاء: بيض مخفوق يوضع على النصف الثاني من قطعة الخبز المحمص (التي كانت عند الإفطار) وكأس من الشراب. إن فكرتي عن البؤس الخالص هي وجبات كبيرة تجعلني أشعر بالامتلاء.

بين الوجبات: مأكولات خفيفة - كعكة صغيرة محلاة، تفاحة، برتقالة، أي شيء قد يصادف وجوده من حولي. العشاء يسبقه دوماً بعض الماء. وقد كان هذا أمراً تقليدياً في عائلتنا لسنوات. وأينما كنت في أي مكان من العالم، كنت دائماً أتناول طعام العشاء في السابعة مساءً تقريباً.

لا يمكنني، خلال جولاتي التي لا تنتهي أن التزم بتناول وجبات الطعام الاقتصادية التي أفضلها، ولكنني أسافر ومعني المال الكافي أو الضروري لأكون مستقلة عندما تسمح الظروف. أنا أحمل دوماً القهوة ومسحوق الحليب والسكر

في حقيقتي مع غيرها من أكياس حساء البندورة. ثم، وبوجود سلك ملتف يستخدم لغمره في الماء من أجل التسخين في إبريق (أو كأس) لا أحتاج لطلب قسم خدمة الغرف الباهظة الثمن (والتي غالباً ما تكون بطيئة جداً) في الفندق، في حال وصولنا في وقت متأخر.

لقد اكتسبت عادة جمع الطعام خلال السنوات العديدة من إقامتي في تنزانيا عندما كان الاقتصاد منهياراً. وكان من المستحيل شراء خبز وسكر أو أي حاجيات أخرى من المتاجر. وبعدها كان كل رغيف من الخبز أو مظروف من السكر وغيرها من الأشياء التي لم تؤكل، تعود معي إلى البيت. ولذا فقد باتت لديّ اليوم طبيعة ثانية أن أخذ قطعة خبز وزبدة لم يؤكلا على متن طائرة، وأن أحتفظ بقطع خبز طعام العشاء من أجل طعام الإفطار. وهذا لا يمنحني استقلالية فقط، لكنه يمنع إهدار الطعام أيضاً. ويوفر النقود كذلك.