



SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA (Maria Gródecka) 9

PODZIĘKOWANIA 17

WPROWADZENIE 19

CZĘŚĆ PIERWSZA:

CIERPIENIE ZWIERZĄT HODOWLANYCH

Przemysłowa hodowla kurcząt 30

Stłoczenie i kastrowanie 30

Przewóz na rzeź 31

Egzekucja w rzeźni 32

Ubój rytualny 34

Współudział jedzących mięso w zabijaniu zwierząt 35

Spożywanie mięsa a gwałt wobec ludzi 37

CZĘŚĆ DRUGA:

JEDZENIE MIĘSA A BUDDYJSKIE PIERWSZE WSKAZANIE

Religijne podstawy pierwszego wskazania 41

Buddyjski i chrześcijański pogląd na zwierzęta 43

Czy Budda zmarł wskutek spożycia mięsa? 45

Potrawy z mięsa jako jałmużna 47

Mięso wżywieniu mnichów japońskich 49

Spożywanie mięsa w jednym z klasztorów Azji

Południowo-Wschodniej 50

Czy Budda dopuszczał jedzenie mięsa?	52
Wersja <i>therawady</i>	52
Wersja <i>mahajany</i>	56
Indyjska doktryna <i>ahinsy</i>	58
Uwłączanie zwierzętom dostarczającym mięsa	60
Kanon palijski na temat spożywania mięsa	62
Jedzenie mięsa jako problem rodzinny	65
Czym jest wegetarianizm?	66
Zabijanie wielorybów a buddyzm japoński	68
Ludzie jako istoty różniące się od zwierząt	73
Spożywanie zwierząt, które „kochamy”	74
Zabijanie i spożywanie zwierząt przez ludy pierwotne	75
Czy uśmiercenie rośliny jest tym samym co odebranie życia zwierzęciu?	76
Hitler - monstrum w rodzinie wegetarian	77

CZĘŚĆ TRZECIA: SUPLEMENTY 81

1. Białko: wynajdywanie problemu tam, gdzie go nie ma 83
2. Niebezpieczeństwa związane z jedzeniem mięsa 90
3. Uboczne skutki produkcji mięsa: głód, marnotrawstwo, skażenia 97
4. Pod'rozważę, czyli co na temat jedzenia mięsa i cierpień zwierząt powiedzieli wybitni ludzie 103
Słynni rzecznicy wegetarianizmu 116
5. Literatura polecana 117

PRZYPISY I OBJAŚNIENIA:

- do tekstu 120
- do suplementów 124